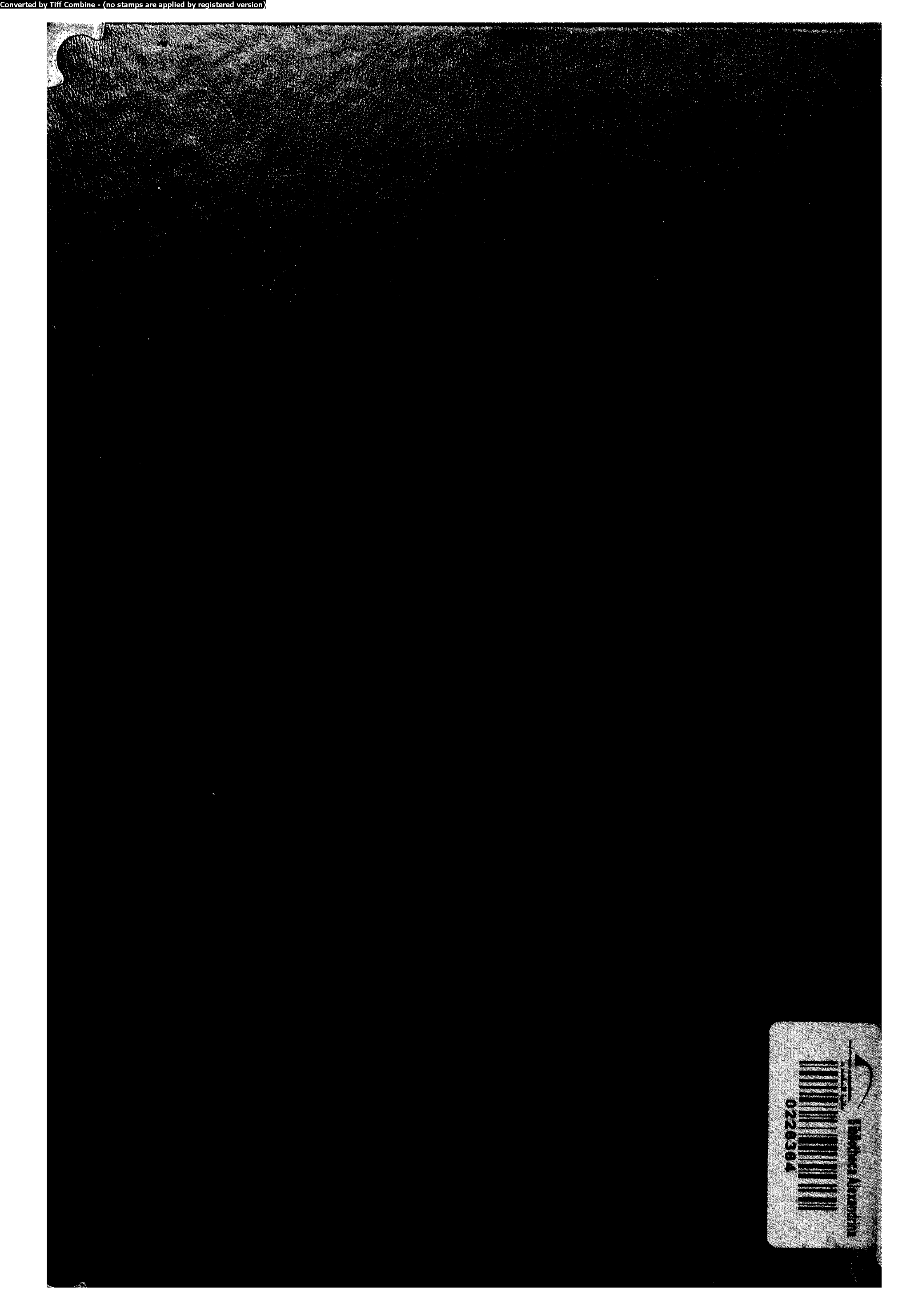

Bibliotheca Alexandrina
0226384







بسم الله الرحمن الرحيم

" فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَايَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ في الأَرْضِ"

صدق الله العظيم

(سورة الرعد : الآية ١٨)



جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم التدريب الرياضى

أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

بحث مقدم من
أشرف فكرى عبد العزيز راجح
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشــراف

دكتــــور
محمد بطل عبد الخالق
أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد
لشئون الدراسات العليا والبحوث
جامعة قناة السويس

دكتــــور
حسن السيد أبو عبده
أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م



جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم التدريب الرياضى

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه فى يوم الخميس الموافق ٢٥ / ١٢ / ١٩٩٧ اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٤ / ١٢ / ١٩٩٧ والمُشكّلة من السادة:

١- أ.د. فرج حسين بيومى : أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة الإسكندرية. (مناقشا ورئيسا)

٢- أ.د سيد عبد الجواد السيد : أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ببورسعيد جامعة قناة السويس. (مشرفا)

٣- أ.د محمد بطل عبد الخالق : أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث ببورسعيد جامعة قناة السويس. (مشرفاً)

٤- أ.د حسن السيد أبو عبده : أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية. (مشرفاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث/ أشرف فكرى عبد العزيز راجح، لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

"أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم".

وقد تمت المناقشة علنا فى تمام الساعة الحادية عشر صباحاً يوم الخميس الموافق ٢٥ / ١٢ / ١٩٩٧ بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح .

الباحث/**أشرف فكرى عبد العزيز راجح** درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

أ.د فرج حسين بيومى	([signature])
أ.د سيد عبد الجواد السيد	([signature])
أ.د محمد بطل عبد الخالق	([signature])
أ.د حسن السيد أبو عبدة	([signature])

يعتمد ؛

عميد الكلية

أ.د/ عادل عبد البصير على


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

شكر وتقدير

أتوجه بالشكر لله عز وجل على ما أعانني من قوة ومثابرة لمواصلة الجهد في هذا العمل لإخراجه في صورته العلمية الحالية .

وأتقدم بخالص شكري وتقديري لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور/ حسن السيد أبوعبده أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الاسكندرية، لقبوله الإشراف على هذا البحث ، فلقد كان مثالا للمعلم الذى يعطني بلا حدود فأعطى الباحث الكثير من علمه وخبرته وجهده ولن تستطيع الكلمات أن توفيه حقه وإنه كان وسيظل مثالا لى أحتذى به في حياتى العلمية والعملية ، فله خالص شكرى وتقديرى .

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى الأستاذ الدكتور محمد بطل عبد الخالق أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد لشئون الدراسات العليا والبحوث ـ جامعة قناة السويس لما قدمه لى من معاونة وتوجيهات كان لها الأثر الكبير فى سبيل إنجاز هذا البحث.

ووافر الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور الفاضل / فرج حسين بيومى أستاذ كرة القدم المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة الاسكندرية ، والأستاذ الدكتور/ سيد عبد الجواد أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد لشئون البيئة ـ جامعة قناة السويس على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث .

وأخيرا يتوجه الباحث بالشكر إلى كل من ساهم معه ولو برأى أو توجيه كان له الأثر فى إنجاز هذا البحث فى صورته الحالية ،،،

والله وليّ التوفيق ،،،

الباحث



قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الأول

المقدمـــة

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات السابقة



الموضوع	رقم الصفحة



الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الثالث

إجراءات البحث





الموضوع



قائمة الجداول



رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي	٨٥
١٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمقدار التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة	٨٧
١٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة التجريبية	٨٩
١٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة الضابطة	٩٠



قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنـــوان	رقم الصفحة
١	توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح	٧١
٣	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح علي عدد الأسابيع	٧٣



الفصل الأول

المقدمـــة

- تقديم .
- مشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة في البحث .



- تقديم :

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرين ، فتستهويهم لتعدد مهاراتها وتنوعها ، فتظهر متعتها فى إتقان اللاعبين للأداء المهارى ومدى التعاون فى إستغلال هذه المهارات فى خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهى إحراز الأهداف التى يترقبها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئى كرة القدم على أسس علمية باعتبارهم القاعدة الأساسية التى يعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة . حيث يذكر بيفرلى نيكولاس Beverly Nichols (١٩٨٦) أن كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية تتميز بأنها لعبة مركبة متعددة المهارات وتتطلب إستخدام أجزاء مختلفة من الجسم لأداء مهاراتها . وإتقان اللاعبين لهذه المهارات هو الذى يميز بين لاعبى كرة القدم . (٤٨٢:٧٧)

كما يشير عبد المجيد نعمان ، محمد عبده صالح (بدون) أنه رغم أهمية المهارات الأساسية إلا أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعب ، ولما كانت الصفات مرتبطة بعضها مع بعض كان التدريب لتطويرها أقوى وأسرع من تنمية كل صفة على حدة. (٦٥:٣٧) كما أشار حنفى مختار (١٩٧٥) إلى إتفاق مدارس كرة القدم فى التركيزعلى المهارات الأساسية والخططية واللياقة البدنية كعوامل رئيسية يكمل بعضها البعض من حيث إعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات .(١٣:١٨)

ويضيف بارتلز وفيرنيز Bartels Wernitz (١٩٨٧) إلى أن اللعب الجماعى لكرة القدم يتذوقه الطفل الناشئ تماما ويظهر مذاقه عند الطفل لفترة طويلة ، ويمتد أثره ويشجع الناشئ على تعلم المزيد وينمى عنده شخصيته المستقلة ويساعده على إتخاذ القرار المناسب بالإضافة إلى تنمية قدراته وتعليمه سرعة التصرف السليم فى جميع المواقف . (٢٢٨:٧٦)

وبناء على ماسبق يسعى الباحث لمحاولة تنمية الجانب المهارى والبدنى بتشكيل المهارات الأساسية فى صورتها الفردية والزوجية والمركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية من خلال الأداء المهارى نفسه فى إطار الألعاب التمهيدية بصورة تقترب من مواقف المباراة الفعلية .



- مشكلة البحث :

يذكر حنفى مختار (١٩٨٠) أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبى كرة القدم، ولكى تكون كل مهارة أساسية عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهارى الجيد فى ظروف تشبه المباراة تحت ضغط منافس. (١٩:٦٥،٩٨)

ويؤكد بارتلز وفيرنتز Bartels , Wernitz (١٩٨٧) أنه يجب أن يكون واضحا تماما لدى الناشئين مدى العلاقة القوية بين التدريب والتعليم وذلك لكى يصبح ما تعلمه فى التدريب يراه أمامه مطبقا فى واقع المباراة، بحيث يدرك أنه لا إنفصال بين التدريب والإنجاز والتفوق فى الملعب. (٢٨:٧٦)

كما يرى شليمن .Shlemn AD (١٩٦٨) أن يكون تشكيل المهارات من خلال عمل يهدف إلى تنمية الصفات البدنية أو بعضا منها، وهو الذى يتضح من خلال الأداء المهارى نفسه. (١٨:٣٠)

وعلى ذلك يحاول الباحث فى استخدامه للألعاب التمهيدية لتنمية الجانب البدنى والمهارى فى ظروف تساعد على سهولة الوصول فى النهاية إلى تأدية المهارة فى جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب فى برامج التدريب لدى مدربى قطاع الناشئين رغم الدور المهم للألعاب التمهيدية فى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية. حيث يؤكد أسامة راتب (بدون) أن الألعاب التمهيدية التى تتضمن أنواعا من المهارات الرياضية الخاصة نظرا لتنوع الأداء الحركى وبذل الجهد والتركيز فى ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية. (٢٨٨،٢٨٧:٨)

كما يذكر محمد علاوى (١٩٨٦) أن الألعاب التمهيدية تسهم بقدر كبير فى الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم. (٣٥:٥٧)

وبناءا على ما سبق فإن الباحث وجد الباعث الذى دفعه لاختيار موضوع البحث وهو "أثر



إستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة ".

ـ أهداف البحث :

١ ـ تصميم برنامج تجريبى مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

٢ ـ معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئى كرة القدم .

٣ ـ معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

ـ فروض البحث :

١ ـ يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

٢ ـ يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

ـ المصطلحات المستخدمة فى البحث :

ـ الألعاب التمهيدية :

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة القدم وغيرها من الألعاب .(١٢:٢٧)



- الألعاب الصغيرة :

هى ألعاب منظمة تنظيما بسيطا ، سهلة فى الأداء ولاتحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها . ولاتوجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التى تتناسب مع سن اللاعبين وإستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها فى أى مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ، وهى لاتحتاج إلى تنظيم دقيق معقد . (١٢:٢٦)

- التدريبات التنافسية :

تهدف أساسا لمحاولة إتقان وتثبيت بعض المهارات الحركية المعينة تحت ظروف معينة وفى شكل تدريب تنافسى مشابه لما يحدث أثناء المباراة ولكنه لايملك كل مقومات الألعاب الصغيرة بالرغم من توافر بعض أوجه الشبه بينهما .(١٧:٥٧)



الفصل الثانى

أولاً – القراءات النظرية :

– خصائص وأهمية كرة القدم.

– مفهوم واهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة فى كرة القدم.

– مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم.

– مفهوم التحمل.

– أنواع التحمل.

– مفهوم السرعة.

– أنواع السرعة.

– مفهوم القوة.

– أنواع القوة.

– مفهوم المرونة.

– مفهوم وأهمية المهارات الأساسية فى كرة القدم.

– مكونات المهارات الأساسية فى كرة القدم.

– مفهوم الألعاب التمهيدية.

– أهمية الألعاب التمهيدية.

– أسس اختيار الألعاب التمهيدية.

– استخدام الألعاب التمهيدية فى التدريب.

– مميزات الألعاب التمهيدية.

ثانياً – الدراسات السابقة :

– التعليق على الدراسات السابقة.



أولاً - القراءات النظرية :

- خصائص وأهمية كرة القدم :

تعتبر كرة القدم هى اللعبة الشعبية الأولى فى معظم دول العالم، حيث تجذب أكبر عدد من اللاعبين وأيضاً المشاهدين لما تمتاز به من إيقاع سريع ومناورات متصلة بين الهجوم والدفاع وأخيراً المتعة الكبرى بها ألا وهى تسجيل الأهداف.

ويشير إبراهيم صالح (١٩٨٥) أن كرة القدم من الألعاب التى تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها حيث يتعامل اللاعب مع أداة اللعب بكل جزء من أجزاء الجسم، فهى تلعب بالرأس والصدر والرجل بصفة عامة والقدم بصفة خاصة. (١:٤)

ويذكر محمد عبده صالح ، المفتى ابراهيم (١٩٨٥) أن الأداء المهارى والخططى يعتمد أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذى يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء. (١٧١:٦٠)

ويذكر طه إسماعيل (١٩٩٣) ان هناك إرتباطا قويا بين جوانب الأداء فى كرة القدم سواء كانت من النواحى البدنية أو الخططية أو المهارية فمثلاً تحدد متطلبات الأداء الخططى بصفة خاصة على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المختلفة حيث يعتمد الأداء الخططى الحديث بصفة عامة على اللعب الجماعى المباشر. (٢١:٣٤)

ومما يبرهن على أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بشمول فى النواحى البدنية والمهارية والخططية، وما يشير إليه فرج بيومى (١٩٨٩) إلى أن الكرة الشاملة تأسست فى ضوء مقومات أساسية من المفاهيم الفنية إندمجت مع بعضها البعض فأخرجت كل من التحركات الدفاعية والهجومية لأفراد الفريق فى ثوب تنظيمى يتسم بحشد وتركيز كل طاقات الفريق فى الدفاع ثم إنطلاقه وانتشاره فى تدفق وإنسيابية للأمام للهجوم الساحق بأكبر عدد من اللاعبين والفرق التى تستخدم هذا الأسلوب لا تتقيد بتنظيم معين أو بخطوط لعب ثابتة بل تتشكل تلك الخطوط تبعاً لمواقف اللعب المختلفة. (٨٦:٤٣)



- مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة فى كرة القدم :

يشير حنفى مختار ، مفتى ابراهيم (١٩٨٩) أن الإعداد البدنى يعنى كل الإجراءات التى يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التى تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هى العوامل التى تحقق كفاءة أدائه البدنى والمستوى المهارى الذى يمكن أن يصل إليه . (١٣:٢٢)

ويوضح محمد حسن علاوى (١٩٨٤) أن الإعداد البدنى العام يهدف إلى إكتساب الفرد الرياضى الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة .(٨٠:٥٥)

كما يذكر السيد عبد المقصود (١٩٧٨) أن الإعداد البدنى يعمل على الإرتفاع بمستوى الإمكانات الوظيفية لأعضاء الرياضى الداخلية بصورة جوهرية . (٢٣٥:١٠، ٢٣٦)

كما يشير طه إسماعيل وأخرون (١٩٨٩) إلى أهمية اللياققة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذى يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لايمكن أن تؤدى إلى نتائج طيبة فى اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لايمكن فصلها فى أى مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء فترات المباراة . (٩٤:٣٢)

كما يؤكد بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أن الإعداد البدنى للاعبى كرة القدمة يعنى فى أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية ، والأداء المهارى والخططى يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذى يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء . (١٧١:١٤)

ويشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن كل مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب . (٧:٢٢)

وفى هذا الصدد يذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذى يحتاجه اللاعب فى لعبة أو رياضة أخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى ذلك النشاط



يختلف من مهارة لأخرى . (٣٢:٨٩)

وفى هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوى (١٩٨٤) أن الإعداد البدنى الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية .(٥٥ : ٨٠٠) وتأكيدا على أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

يضيف طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) نقلا عن نيوكلاس ، ماتفيف ، نوفيكون ، شليمن ، داتشكوف ، برجنل أن تمتع اللاعب بقدر كافى من اللياقة البدنية يؤدى إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهارى جيد من قبل اللاعب فلابد من أن تؤسس تنمية تلك الصفات البدنية التى تتفق وهذه المهارات . (٣٢:٩٣)

ويضيف فيليب مورس (١٩٧٧) أنه قد إتفقت أراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية هى المكون الأساسى الذى تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى مايعرف باسم الفورمة الرياضية وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضى العمود الفقرى والقاعدة العريضة التى لاتقبل المناقشة حول أهميتها والتى أصبحت من المسلمات الأساسية فى التربية الرياضية وابدنية . (٤٤:٢٦-٢٩)

وذلك مماجعل الباحث يؤكد على الربط بين الجانب البدنى والمهارى لتحسين الأداء بمايتمشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة .

- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم :

تعددت الأراء حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم لذا فقد قام الباحث من خلال ماتيسر له بعمل مسح شامل لبعض المراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية ومنها :

حنفى محمود مختار (١٩٨٠)(١٩:٦٠) ، بطرس رزق الله (١٩٨١)(١٣:٧٧) ، مصطفى عزت سليمان (١٩٧٦)(٦٦:٣٦) ، محمد حامد الأفندى (١٩٧١)(٥٤:٥٤) ،



محمد فتحى عبد الرحمن (١٩٨٢)(١٩:٦١)، محمد لطيف ، فرج حسين بيومى (١٩٦٧)(٢٥٨:٦٢) ، ألن وود Allen Wade (١٩٧٩) (٢٩:٧٤) ، جوردن جاج Gordon Gage (١٩٧٤)(١٠:٨٢) ، محمود يحيي سعد (١٩٩٠)(٣٧:٦٤) كارل هانز هيدرجوت Karl - Heinz Heddergoot (١٩٥٨)(١٢:٨٣) ، الكسندر ودونادكس Al-Donaidx (١٩٧٦) (١٠٠:٨٠) ، رويرت سنجر Robert, N. Singer (١٩٧٠) (٦:٨٨) ، كين جونز Ken Jones (١٩٧٩)(٨:٨٤) ، ساونس وسوشكوف Sawons and Suskov (١٩٥٦)(٦٨:٨٩) حيث يتضح من خلال أراء هؤلاء الخبراء أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم هى :

١ ـ التحمل .

٢ ـ السرعة .

٣ ـ القوة .

٤ ـ الرشاقة .

٥ ـ المرونة .

٦ ـ القدرة .

وكان هذا الترتيب طبقا لأراء الخمسة عشر خبيرا السابق ذكرهم .

ـ مفهوم التحمل :

يشير أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٨٠) عن زيمكن Zimikin إلى مفهوم التحمل عامة يأنه إطالة الفترة الزمنية التى يحتفظ الفرد بكفائته البدنية وإرتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية . (٦:٢٨٨)

ويذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية . كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل إرتباطا وثيقا بظاهرة التعب . ويقصد بالتعب الهبوط الوقتى لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد . (١٧٢:٥٥)

ويضيف على البيك (١٩٩٢) أن التحمل هو المقدرة على الوقوف فى مواجهة التعب


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والإستمرار فى أداء مجهود بشدة منخفضة نسبيا أطول زمن ممكن ، وهذا هو الشق الأول من التحمل إلى أن الشق الثانى منه يكون فى إتجاه القدرة على سرعة إستعادة الإستشفاء بعد أداء المجهود .(٤١:٨٠)

ويشير محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) لمفهوم التحمل فى كرة القدم بأنه المقدرة على الأداء باستخدام مجموعات عضلية كبيرة من الجسم لفترات طويلة بدرجات متوسطة أو فوق متوسطة من الحمل مع إستمرار عمل الجهازين الدورى والتنفسى بصورة مرضية .(٦٠:١٧٥)

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن التحمل عامة يعنى أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإجادة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد . (٣٢:٩٧)

كما يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٢) عن التحمل بأنه (المقدرة على مقاومة التعب) والتحمل صفة بدنية أساسية فى لعبة كة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدورى والتنفسى للاعب حيث تلعب كفاءة عملهما دورا أساسيا فى كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب ، ويعرف التحمل فى كرة القدم بأنه " مقدرة اللاعب على أداء المهارة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون ماهبوط فى مستوى أداءه ". (٦٩:٣٤٠)

- أنواع التحمل :

يتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ، محمد علاوى ، أبو العلا أحمد (١٩٨٤)، طه اسماعيل وأخرون (١٩٨٩) ، ومفتى ابراهيم (١٩٩٢) على تقسيم التحمل إلى :

١ ـ تحمل عام .

٢ ـ تحمل خاص . (٣٩:٢٢٦) ، (٥٦:١٧٣) ، (٣٢:٩٨) ، (٦٩:٣٤١)

وفى هذا الشأن يذكر فرج بيومبى (١٩٨٩) أن كرة القدم من الأنشطة الرياضية التى تتطلب المحافظة على بذل الجهد خلال ٩٠ دقيقة ، وفى نفس الوقت تتطلب الإستمرار فى بذل جهد كبير فى بعض المواقف خلال المباراة ويطلق على هذا النوع ، القدرة على إستمرار



بذل الجهد خلال ٩٠ دقيقة بالتحمل الدورى التنفسى أو التحمل العام General Endurance ويسميه الفسيولوجيون الطاقة الوظيفة ، العمل فى وجود الاكسوجين Functional Copacity أو Aerobic ويطلق على النوع الثانى بذل جهد كبير لمدة محدودة بالتحمل العضلى الخاص Local Endurance وفيه يتم العمل فى عدم وجود اكسوجين Anaerobic (٢٢٢:٤٣)

- التحمل العام :

يذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن التحمل العام صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا فى أى نوع من أنواع النشاط الرياضى من الصمود للأداء الحركى المستمر الذى يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لايمارسون النشاط البدنى . (١٧٣:٥٥ ، ١٧٤)

كما يذكر محمد عبده صالح ، المفتى ابراهيم (١٩٨٥)أن صفة التحمل العام تسمح للاعبين المعدين إعدادا بدنيا جيدا فيها من الصمود للأداء الحركى المستمر الذى يتميز بقوة ودرجة حمل عالية . (١٧٥:٦٠)

ويشير على البيك (١٩٩٢) أن الأساس الفسيولوجى للتحمل يتلخص فى المقدرة على الإستمرار فى أداء العمل أثناء إعادة بناء الطاقة (نظام إنتاج الطاقة) عن طريق أكسوجين الهواء (هوائيا) . (٨٠:٤١)

ويوضح مفتى إبراهيم (١٩٩٢) أن التحمل العام فى كرة القدم هو مقدرة الأجهزة المختلفة فى جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة فى المباراة بكفاءة وفاعلية ، ويرجع أهمية التحمل العام لكونه القاعدة الأساسية التى يتأسس عليها إكساب اللاعب النوع الآخر من التحمل الخاص بشقيه تحمل الأداء وتحمل السرعة إذ أن التحمل العام يهيئ الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص . (٣٤١:٦٩)

- التحمل الخاص :

يتفق طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) مع كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ومحمد علاوى وأبو العلا أحمد (١٩٨٤) فى تفسيم التحمل الخاص إلى تحمل سرعة وتحمل قوة وتحمل أداء . (٩٩:٣٢) ، (٢٢٦:٣٩) ، (١٧٥:٥٦)



ويرى اوزولين Osolin (١٩٧٠) أن التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على الصراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته أيضا على أداء العمل (الواجب) المكلف بالقيام به بفاعلية عالية وتحت ظروف المسابقة أو المباراة سواء كان ذلك مرتبطا بمسافة محددة أو بزمن محدد . (٢٤١:٨٦)

ويذكر إبراهيم شعلان (١٩٧٦) تعريف كرامر Kramer للتحمل الخاص فى كرة القدم بأنه " قدرة اللاعب على الأداء المهارى والفنى بدرجة عالية ولفترة طويلة ويقصد بالأداء المهارى ذلك الأداء الذى يتم فى ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة بينما يقصد بالأداء الفنى ذلك الأداء الذى يؤديه اللاعب فى مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما فى التدريب . (٣٣:٣)

ويعرف عصام عبد الخالق (١٩٩٢) التحمل الخاص بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة " ، ويذكر أيضا أن التحمل الخاص يرتبط إرتباطا وثيقا بقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية والتغيرات الكيميائية التى تحدث فى العضلات وكذلك إفراز الهرمونات وأخيرا بقوة الارادة. (١٨٣:٣٩)

- انواع التحمل الخاص :

١ - تحمل السرعة :

يعرف علي البيك (١٩٩٢) تحمل السرعة بالقدرة على تكرار أداءعمل يتصف بشدة أو سرعة عالية وبالنسبة للألعاب الجماعية فقط يطلق على مثل هذا العمل " التحمل لخاص" حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة القدم تتطلب بشكل ملحوظ مثل هذا العمل. (٨٥:٤١)

كما يعرفه طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) نقلا عن زيمكن Zimikin أن تحمل السرعة هو " المقدرة على الإحتفاظ بمعدل عالى من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة " . (٩٩:٣٢)

كما يذكر حنفى (١٩٨٠) أن من أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له فى أى وقت خلال المباراة



وخاصة فى الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب إنتهاء المباراة . (١٩:٦٩، ٧٠)

وقسم محمد علاوى (١٩٨٤) تحمل السرعة إلى :

١ ـ تحمل السرعة القصوى : ويقصد بها القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة فى المسافات القصيرة أو الجرى أو السباحة .

٢ ـ تحمل السرعة الأقل من القصوى : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد كما هو الحال فى مسابقة المسافات المتوسطة .

٣ ـ تحمل السرعة المتوسطة : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال فى منافسات المسافات الطويلة .

٤ ـ تحمل السرعة المتغيرة : ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال فى الألعاب الرياضية ككرة القدم أو السلة . (١٧٥:٥٥)

ويعرفه مفتى إبراهيم (١٩٩٢) بأنه يعنى فى أبسط صورة " المقدرة على تحمل تكرار السرعات " وهو مايعنى مقدرة اللاعب على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة ، وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجرى بأقصى سرعة خلال أى وقت من أوقات المباراة . (٦٩:٣٥٤)

ـ تحمل القوة :

يعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٢) بزيادة وقت الإحتفاظ بالقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار الحركات فى فترة طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدنى معين لفترة محددة الزمن .(٣٩:١٧٢،١٧٣)

ويشير مفتى إبراهيم (١٩٩٢) أن تحمل القوة فى كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء البدنى الذى يتميز بمقدمات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة . ونظرا لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد آدرج كنوع من أنواعها وبهذا يتفق مع محمد علاوى (١٩٨٤) على إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع التحمل



ويرى أن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك والوثب مع المنافسين ودائم الإحتكاك بالكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال ٩٠ دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الإستمرار فى الوفاء بمتطلبات المباراة . (٦٩:٣٦٩) ، (٥٥:١٠٠)

ويشير حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن التدريب لتنمية تحمل القوة يهدف إلى رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدنى لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب وهذه صفة بدنية هامة جدا للاعب كرة القدم وتظهر بوضوح فى الفترة الزمنية عند قرب نهاية المباراة . (٢٢:٢٥)

- تحمل الأداء :

يعرفه مفتى إبراهيم (١٩٩٢) بأنه القدرة على تكرار المهارات الحركية أو الأداء الحركى بشكله الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا . (٦٩:٢٢)

كما يعرفه محمد حسن علاوى (١٩٨٤) بأنه تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة مثل تكرار المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية ككرة القدم وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة . (٥٥:٧٦)

ويؤكد ذلك محمد عبده صالح والمفتى ابراهيم (١٩٨٥) بأنه المقدرة على تكرار الأداء الحركى بشكله الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا ومعنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدى العمل البدنى والمهارى والخططى طبقا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد وكفاءة طوال زمن المباراة . وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى أن تنمية التحمل يجب أن تكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة لاقدم ذاتها. (٦٠:١٧١)

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ، محمد علاوى (١٩٨٤) وطه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) فى إرتباط صفة التحمل بصفة الرشاقة فى تحمل العمل والأداء . ويضيف أنه يقصد بتحمل العمل أو أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية فى الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك فى مقدرة لاعب الكرة على الأداء بكرة وبدونها لفترة طويلة . (٣٩:١٤٥) ، (٥٥:١٧٦) ، (٣٢:١٠)



ـ مفهوم السرعة :

يعرفها محمد عبده صالح والمفتى ابراهيم (١٩٨٥) بأنها مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة فى أقصر زمن ممكن .(٦٠:١٩٠)

كما يعرفها حنفى مختار والمفتى إبراهيم (١٩٨٩) بمقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة فى أقل زمن ممكن . (٢٢:٣٥)

ويذكر فرج بيومى (١٩٨٩) أنه عندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعب كرة القدم إنما نعنى قدرته على الإنطلاق بسرعة من الثبات أو الحركة ، وأن يقوم بتغيير إتجاهه بسرعة ، ثم الجرى بأقصى سرعة لمسافة تتراوح مابين ٥:٠٥ ياردة بالكرة وبدون كرة . (٤٣:٢٢٧ ، ٢٢٨)

كما عرفها طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) السرعة بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهارى وكذا الإنتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفى أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب ، (٣٢:١٢٠)

ـ أنواع السرعة :

١ ـ السرعة الإنتقالية :

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بمحاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة فى أقصر زمن ممكن. (٣٥:٧٠)

ـ كما يعرفها على البيك (١٩٩٢) بأنها تتمثل فى تكرارأداء حركات متماثلة للإنتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبيا تصل فى الجرى من ١٠ إلى ٥٠ م .(٤١:٩٠)

ويذكر بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) بأن سرعة العدو تلعب دورا رئيسيا فى مباريات كرة القدم . (١٤:١١٩).

كما يوضح طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) بأن هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب فى كرة القدم كالجرى للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة فى الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان لآخر . (٣٢:١١٩) .



٢ - سرعة الأداء :

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بأنها سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة إستلام الكرة وتمريرها أو كسرعة الإقتراب والوثب . (٣٥: ٧٠)

ويضيف على البيك (١٩٩٢) أنها تتمثل فى إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة فى أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتيت الكرة . (٤١: ٩٠)

٣ - سرعة رد الفعل :

تناول الكثير من الخبراء سرعة رد الفعل بالتعريف فيعرفها محمد علاوى (١٩٨٧) على أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصر زمن ممكن . (٥٨: ١٥٣)

بينما يعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٢) على أنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن .(٣٩: ١٠٦)

ويذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التى تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الإستجابة كما هو الحال فى كرة القدم مما يتطلب من الفرد الرياضى سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير فى طبيعة العمل .(٥٥: ١٦٥)

ويضيف حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن سرعة رد الفعل هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجع (الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما إستطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم فى الوقت المناسب خاصة بعد مهارات الخداع التى يقوم بها الخصم أو متابعة تحرك اللاعبين أو الكرة فى الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة . (٢٢: ٣٦)

ويؤكد على البيك (١٩٩٢) أن سرعة رد الفعل يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمريرة الزميل، أو سرعة تغيير الإتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة . (٤١: ٩٠)



- مفهوم القوة :

- يشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن القوة العضلية هى الصفة البدنية التى تتعلق بالعضلات وعملها والقوة يعرفها الإخصائيون بها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة ، وهى الصفة القاعدية لتحرك اللاعب مهاريا بالصورة المثالية المطلوبة ويعتبر كثير من الباحثين أن صفة القوة هى الصفة الأساسية التى تؤثر فى مختلف الصفات البدنية . (٢١:٢٢)

وقد إتفق كل من أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٨٠) وحنفى مختار (١٩٨٠) ، محمد علاوى (١٩٨٧) على أهمية القوة العضلية ليس فقط كأحد القدرات أو العناصر البدنية فحسب بل باعتبارها المكون الأول للياقة البدنية وأحد المكونات الهامة للياقة الحركية والقدرات الحركية . (٢٢٨:٦) ، (٦١:١٩) ، (٩١:٥٨)

ويوضح محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) أهمية القوة العضلية للاعب كرة القدم باحتياجه إليها أثناء أدائه للمباراة ويظهر ذلك فى غالبية زمن المباراة تقريبا متمثلا فى التصويب القوى والتمرير الطويل القوى . مهاجمة الكرة التى فى حوزة المنافس لتشتيتها أو إستخلاصها منه ورمية التماس الطويلة القوية وضربات الكرة بالرأس سواء كان ذلك بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير والتصادمات مع المنافسين وحالات الكتف والارتطامات بالأرض . (١٨٢:٦٠)

- أنواع القوة :

١ - القوة العظمى :

يعرفها محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) بأنها القوة التى تستطيع عضلات اللاعب إنتاجها فى حالة أقصى إنقباض إرادى لها . (١٨٣:٦٠)

ويوضح بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أهمية عنصر القوى العظمى بقوله بأنها القاعدة الأساسية التى تبنى عليها عناصر القوة الأخرى بصفة خاصة وبقية عناصر القدرة الحركية بصفة عامة . (٧٧:١٤)

وعن حنفى مختار ومفتى ابراهيم (١٩٨٩) إذا كان إستخدام القوة العظمى فى كرة القدم غير مطلوب فى حد ذاته إلا أنه لابد من التدريب على القوة العظمى لتحسين سرعة الإنقباض العضلى وبذلك تحسن سرعة اللاعب الإنتقالية وسرعة أداء المهارات الأساسية كما



تزداد فى نفس الوقت مقدرة اللاعب على تحمل الأداء لفترة طويلة نتيجة لإقتصاده فى بذل مجهوده العضلى بسبب تطور قوة عضلاته . (٢٢:٢٢،٢٣)

٢ - القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها عادل عبد البصير عن شرودر Schroder (بدون) بأنها مقدرة الجهاز العضلى العصبى فى التغلب على مقاومات بسرعة إنقباض عالية . (٣٥:٥٨)

وعن حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) يذكر أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) هى الصفة البدنية الأكثر إستخداما فى كرة القدم .(٢٢:٢٤) وعن محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) تعنى مقدرة اللاعب فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهذا النوع من القوة الأكثر إستخداما فى لعبة كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الأداء البدنى والمهارى والخططى خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية . (٦٠:١٨٤)

وتأكيدا لأهمية هذا النوع من القوة يذكر فرج بيومى (١٩٨٩) أن هذا العنصر يلعب دورا هاما فى مجال كرة القدم فلاعب الكرة يحتاج إلى الوثب لأعل لضرب الكرة بالرأس ، ويحتاج إلى تسديد الكرة بقوة وبسرعة نحو المرمى ، ويحتاج إلى تغيير إتجاهه أيضا بقوة وبسرعة . (٤٣:٢٢٠، ٢٢١)

- مفهوم الرشاقة :

يعرفها فرج بيومى (١٩٨٩) بصورة عامة على أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ودقة مع التوقيت السليم .(٤٥:٢٣٠)

كما يذكر محمد علاوى (١٩٨٤) باحتياج الفرد الرياضى لصفة الرشاقة لمحاولة أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة . (٤٣:٢٠١)

ويضيف بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) بأن الرشاقة هى قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات المباريات مع الإدخار فى بذل الجهد (١٤:١٢٩)

كما يذكر محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) بأنها تعنى مقدرة اللاعب على



تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو إتجاهه بسواء على الأرض أو فى الهواء بتوقيت سليم وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التى تعمل على سرعة تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم وإتقانها ومن المظاهر الواضحة للرشاقة فى كرة القدم السيطرة على الكرة بأنواعها الخداع والمراوغة والجرى بالكرة فى خط متعرج فى إتجاهات مختلفة وتفيد السرعةأثناء الجرى سواء بالكرة أوبدونها وضربات الرأس وكذلك التخلص من المنافس أثناء وقوع اللاعب تحت ضغط .(٦٠:١٩٦)

ويضيف حنفى مختار (١٩٨٠) أن الرشاقة تلعب دورا هاما بصورة خاصة أكبر عند الأداء المهارى المركب للاعب فى المواقف المعقدة من المباراة . (١٩:٨٥)

ـ مفهوم المرونة :

يعرفها فرج بيومى (١٩٨٩) بقدرة المفاصل للوصول إلى أقصى مدى حركى للمفصل.(٤٣:٢٢٦)

ويذكر عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) بأنها عبارة عن قدرة المجموعات العضلية والمفاصل على الأداء بأقصى مدى حركى ممكن . (٣٦:٨١)

وعن حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) بأن الجسم يوصف بالمرونة إذا تغير شكله أو جزء منه تحت تأثير القوة الواقعة عليه ثم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الطبيعية بعد زوال تأثير تلك القوة . (٢٢:٢٩)

كماتذكر سامية أحمد عبده (١٩٨٦) إن للمرونة أهمية توازى السرعة بمختلف أنواعها والقوة والجلد ومختلف عناصر اللياقة البدنية كما أن زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تعمل على تقليل الإصابات ، كما تكون مع باقى الصفات البدنية الأخرى الركائز التى يتأسس عليها إكتساب الفرد وإتقانه للمهارات الحركية كما تسهم فى تنمية وتطوير بعد السمات النفسية الانفعالية كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة . (٢٦:٢٢ـ٢٤)

ويشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) بأنها تعنى مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التى تمكن اللاعب من أداء الحركة فى مداها المطلوب ، حيث تلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية فى زداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لايمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة . (٢٢:٣١)



ويؤكد طه إسماعيل وأخرون (١٩٨٩) أنه فى المجال التطبيقى فى كرة القدم يحتاج اللاعب إلى المرونة عند أداء المهارات المختلفة كما فى مرجحة الرجل عند التصويب أو للسيطرة على الكرة أو عند تطويح الذراعين خلفا مع تقوس الجذع أثناء رمية التماس عند إمتصاص الكرة على الصدر أو فى حركات الخداع والتمويه . (١٦٩:٣٢)

فيشير محمد صبحى حسانين (١٩٨٥) إلى التقسيم الآتى :

- المرونة العامة : القدرة على أداء الحركات بمدى واسع وفى جميع المفاصل طبقا لأنواعها .

- المرونة الخاصة : القدرة على أداء الحركات بمدى واسع فى إتجاهات معينة طبقا للناحثة الفنية الخاصة بالنشاط الممارس .

- المرونة الإيجابية : هى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما فى المفاصل بواسطة مجموعة العضلات العامة على هذا المفصل .

- المرونة السلبية : هى إمكانية الحصول على أقصى مدى لحركة ما فى المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة فى أدائها .

- المرونة الإستكاتيكية : هى مدى الحركة الذى يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أو الثبات فيه .

- المرونة الديناميكية : هى مدى الحركة الذى يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى . (٧٨:٥٩)

- مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم :

يشير إبراهيم صالح (١٩٨٥) بأن المهارات الأساسية من الجوانب الفنية فى جميع الأنشطة الرياضية التى بدونها لايظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضى الممارس ، والتى تعتبر من الجوانب الأساسية فى تنفيذ الجانب الخططى للعب ، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، ولقد إرتفع مستوى الأداء فى كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذى يتطلب تميز لاعب كرة القدم



بالمقدرة الفائقة على الأداء الدقيق . (١:٤)

كما يشير على البيك (١٩٩٢) أن الإعداد الفنى يشمل الإمتلاك والإرتقاء بجميع النواحى المهارية المختلفة بالشكل الفردى وخلال الأداء الجماعى . (٤١:٢٢)

ويذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن عملية الإعداد المهارى تهدف لتعليم المهارات الحركية الرياضية التى يستخدمها الفرد فى غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، ومن الضرورى لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها فى غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضى من وقت لأخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التى تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد فى المنافسة الرياضية . (٥٥: ٢٧٠ ، ٣٥٧).

وعن أهمية المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم يؤكد حنفى مختار (١٩٨٠) على أن المهارات الأساسية للعبة هى السبب الأول فى تميز لعبة كرة القدم بكل هذه الشعبية الطاغية فى معظم أرجاء العالم وهى وحدها التى تجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم وذلك من أجل الإستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز لهذه المهارات على إختلاف أنواعها . (١٩:٦٧)

ويشير محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) أنه بدون إتقان وتميز اللاعبين فى أداء المهارات الأساسية المختلفة لكرة القدم بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ مايطلب منهم أثناء المباراة بصورة فعالة مما لايمكن الفريق من الأداء بشكل جيد . (٦٠:١٥)

كما يؤكد محمود أبو العينين ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن المهارات الأساسية فى كرة القدم هى جوهر الإنجاز فى المباريات وبدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططى السليم حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا فى وحدة التدريب إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أنه يتطلب من اللاعب الإجتهاد فى التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات . (٦٣:٣١)



- مكونات المهارات الأساسية فى كرة القدم :

قام الباحث من خلال ما تيسر له بعمل مسح لبعض المراجع لتحديد المهارات الأساسية فى كرة القدم ومنها :

محمد حامد الأفندى (١٩٧١)(٥٤:١٦ـ١٦٣) ، محمد جلال قريطم ومحمد عبده صالح (١٩٦١)(٥٣:١٤ـ٦١١) ، بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) (١٤:٨ ـ ١٣٨) ، فيليب مورس (١٩٧٧) (٤٤:١٣ ـ ٣٥) ، حنفى مختار (١٩٨٠) (٢٢:١٣ ـ ٨٦) ، حنفى مختار (١٩٨١) (٢٠:٨ ـ ١٠٧) ، بطرس رزق الله (١٩٨١) (١٣:٢٠) ، لبيب بطرس (١٩٨٢) (٤٧:١٣ـ٣٥) ، أحمد خاطر (١٩٨٥) (٥:١٠) ، لطفى كمال (١٩٨٥) (٤٨:٢٦ ـ ٥٢) ، محسن النحريرى (١٩٧٧) (٥٠:١٥ ـ ١٩) ، محمود أبو العينين ومفتى ابراهيم (١٩٨٥) (٦٣:٣٠ـ٣٢) ، فرج بيومى (١٩٨٩) (٤٣:٢٣٢ـ٢٤٩) اربد كاسانديا Arbad Csaandi (١٩٨١) (٧٥:١٦) ، كلاوس روج Klaus Ruege (١٩٨٠) ، (٨٥:٢٠) وقد أسفرت نتائج هذا المسح عن هذا الترتيب :

- ركلات الكرة .
- السيطرة على الكرة .
- ضرب الكرة بالرأس .
- الجرى بالكرة .
- المراوغة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- حراسة المرمى .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أولا ـ الركلات :

يذكر رفاعى مصطفى (١٩٩٠) أن الركلات تعد واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها أكثر المهارات شيوعا وإستخداما بالاضافة إلى تأثيرها فى سير المباريات . (٣٢:٢٥)

كما يشير روبرت بوليك Robert Pollock (١٩٨٢) بأن الناشئ الذى لايجيد الركل وإصابة الهدف كما ينبغى لايكون قديرا بأن يكون لاعب كرة القدم .(٢٧:٨٧)

وعن أهمية ركل الكرة كمهارة من أهم مهارات كرة القدم يعرض أحمد خاطر (١٩٨٥) نقلا عن كل من تشيخاى يدرى ل. ف ، ب . كوشين م . ى ، جوسكيان ، بعض نتائج الأبحاث التى أجروها على لاعبى كرة القدم والتى أظهرت أن لاعبى الفريق الممتاز من حيث المستوى الرياضى تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة . (٦١ ,٣٧٪) من نسبة المهارات الأخرث التى يؤديها اللاعب خلال المباراة . (٢١٤:٥)

ثانيا ـ السيطرة علي الكرة :

يؤكد بهاء سلامة (١٩٨٧) إلى أن إجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية فى نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية إذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت حيازته أو سيطرته فى أقل زمن ممكن بعد إستلامها مباشرة يكون أكثر فاعلية وإيجابية من اللاعب الذى يبذل جهدا كبيا ويستغرق وقتا طويلا فى السيطرة على الكرة . (٥٣:١٥)

ويؤكد ويضيف محمد عبده صالح والمفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن السيطرة على الكرة تعنى إمتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب فيها بالطريقة المناسبة حسب مايقتضى الموقف، وتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التى تقوم بهذا العمل لأن أى خلل فى هذا التوقيت يتسبب فى فقدان الكرة وأن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة فى الأداء (الإستلام والتسليم) وهذا يتأتى باجادة إستلام الكرة وسرعة التصرف فيها مع كشف الملعب بجوانبه المختلفة ومن هذا المنطلق فإن السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية ولاغنى عنها مهما زادت سرعة الأداء فى مواقف المباراة المختلفة . (٦٩:٦٠)



ثالثا ـ ضرب الكرة بالرأس :

يؤكد محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) على أنه إتفق العديد من خبراء كرة القدم على أن الرأس تعد قدما ثالثا للاعب حيث أن الكرة لاتكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب فى الهواء فترات كثيرة وأن نتيجة المباريات تتأثر إلى حد كبير بمدى إتقان اللاعب لهذه المهارة . (٦٠:٩٤)

كما يشير بفرلى نيكولز Beverly Nichols (١٩٨٦) إلى أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس فيؤكد علي أن كرة القدم تعد اللعبة الوحيدة التى تستخدم الرأس فى لعب الكرة . (٧٧:٤٩٤)

كما أشار حنفى مختار (١٩٨١) بأن ضرب الكرة بالرأس يلعب دورا هاما فى تحديد نتيجة المباريات لذلك أصبحت هذه المهارة هامة جدا للمهاجمين والمدافعين على حد سواء وفى موافق كثيرة تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هى المهار والوحيدة التى تتلائم مع التصرف المطلوب (٢١:٣٣)

رابعا ـ الجري بالكرة :

يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٠) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضا أنه يمكن الجرى بالكرة عندما لايكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم فى مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجرى بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية .(٦٨:١٣١،١٣٢)

كما يوضح محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمى إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع المباشر عن الجرى بالكرة لمسافات إلا أن إستخدام الجرى بالكرة مازال لاغنى عنه فى مواقف كثيرة من مباريات كرة لاقدم . (٦٠:٥٨)

كما يذكر مفتى إبراهيم (١٩٨٣) أن الجرى بالكرة هو فن إستخدام أجزاء القدم فى دحرجة الكرة على الأرض وهى تحت سيطرة اللاعب . (٦٧:٤٧)



خامسا ـ المراوغة :

يوضح مفتى إبراهيم (١٩٩٠) أن اللاعب المهاجم عندما يجد نفسه تحت رقابة شديدة من المدافع وفى نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى أى من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلابد أن يقوم اللاعب بالمراوغة المجدية حتى يتخلص من هذه المواقف ، وأن تميز لاعبى الفريق بأداء المراوغة الفعالة يؤدى إلى فقد ثقة المدافعين فى أنفسهم وبالتالى خلق فرص جيدة لتسجيل الأهداف . (٦٨: ١٥٠ ، ١٥١)

كما يرى بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أن كثيرا ما يضطر اللاعبون والمهاجمون بصفة خاصة إلى المحاورة بالكرة كما هو فى حالة مراقبة دفاع الخصم لجميع أفراد الهجوم ، أو فى حالة وجود الزملاء فى مواقف تسلل . (١٤: ٥٣)

كما يؤكد محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن المراوغة هى حركات التمويه والخداع بالكرة التى يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الآخر فكثيرا مايصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع . ولاتكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو للتصويب على المرمى فيؤدى المراوغة للتخلص من المدافع المنافس .(٦٠: ١٠٥)

سادسا : المهاجمة :

يوضح فرج بيومى (١٩٨٩) أنه يلجأ لاعب كرة القدم إلى الإنقضاض على الكرة التى مع المنافس للاستحواذ عليها أو تشتيتها بعيدا عنه . ولاغنى عنها بالنسبة للمدافع أو المهاجم على حد سواء . (٤٣: ٢٤٧)

كما يذكر حنفى مختار (١٩٨٠) أنه غالبا مايقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الأن تتطلب من لاعبى الهجوم أن يساعدوا فى الدفاع ، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة . (١٩: ٩٢)

كما يوضح بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أنها عبارة عن محاولة أخذ الكرة من الخصم فى حالة حيازته لها أو قطعها أو تشتيتها قبل وصولها له . وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبى الفريق إتقانها على السواء حتى تكتمل للاعب عناصر الإمتياز فى اللعب . (١٤: ٦١)



سابعا - رمية التماس :

يرى رائد حلمى (١٩٩٥) أن رمية التماس من المهارات المؤثرة عندما تؤدى فى المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعبى بتحركات خططية وخاصة إذا أدى أحد اللاعبين هذه المهارة بقوة وبالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس . (٢٤:٢٦،٢٧)

ويؤكد روبرت بوليك Robert Pollock (١٩٨٢) على أن اللاعبين غالبا مايبدوا عليهم النسيان بأن رمية التماس تعطيهم ميزة الهجوم وإتخاذ الأماكن الخالية وأنه لمن المدهش أيضا أن يبدوا عدد كبير من اللاعبين غير قادرين على الأداء الصحيح مع أنها حركة بسيطة . (٨٧:٥٢)

ثامنا - حراسة المرمي :

يذكرمفتى إبراهيم (١٩٨٣) يعتبر حارس المرمى آخر لاعب فى دفاع الفريق ، وواجبه هو منع الكرة من دخول المرمى ، ونشاط حارس المرمى لايتوقف عند منطقة مرماه فقط ، بل أن دفاعه عن المرمى يتطلب كثيرا الخروج من هذه المنطقة لملاقاة الكرة أو لمهاجمتها إذا ماكانت فى حوزة المنافس . (٦٧:١٠٢)

كما يضيف بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أنه تتوقف أبعاد خطورة هجمات الخصم على مدى قدرة حارس المرمى فى أخذ المكان المناسب وإجادته لفن مسك الكرة وعلى توجيهاته لزملائه فى عملية الدفاع داخل منطقة الجزاء بالصورة التى تكفل سد الثغرات أمام المهاجمين . (١٤:١٣٣)

- مفهوم الالعاب التمهيدية :

يشير محمد حسن علاوى (١٩٨٦) إلى إستخدام المراجع الرياضية فى السنوات الأخيرة مصطلح الألعاب التمهيدية بالاشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجرى وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التى تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التى تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة



قـواعـدها وقلة أدواتهـا وسـهـولة ممارسـتـهـا وتكرارها عـقب بعض الإيضـاحـات البـسـيطة . (١٥،١٤:٥٧)

وتضيف وتؤكد إكرام عبد الحفيظ (١٩٧٦) أن الألعاب التمهيدية هى فرع من فروع النشاط الرياضى ولاتحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس لها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وهى الألعاب التى تتصف بالمرح والسرور وتناسب كلا من الجنسين وكل الأعمار . (١٣:٩)

ـ أهمية الألعاب التمهيدية :

يؤكد محمد علاوى (١٩٨٦) على أنه ينظر إلى الألعاب التمهيدية كأحد الوسائل الهامة التى تصبغ الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق كما أنها تعد من الوسائل ذات الأهداف التربوية الهامة بالاضافة إلى إسهامها بقدر كبير فى الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم . (٣٥:٥٧) ويذكر نبيل ندا ، محمد الشحات (١٩٩٥م) أن الألعاب التمهيدية ترتبط إرتباطا كبيرا بالألعاب الكبيرة فهى بصورتها الصغيرة تؤدى إليها وتأخذ طابعا وتظهرأهمية الألعاب التمهيدية بصورة واضحة من الناحية البدنية والترويحية بالنسبة للاعبين لمختلف الألعاب الكبيرة ككرة القدم ، كما تساهم مساهمة فعالة فى التدريب الرياضى للألعاب الكبيرة من حيث إتقان المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللاعب المختلفة لهذه الألعاب . (١١٣:٧١)

١ ـ الأهمية التربوية للألعاب التمهيدية :

تذكر سعاد السيد عن محمد على حافظ وفرحات مرزوق (١٩٨٦) أن الألعاب التمهيدية تعتبر إحدى جوانب الأنشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربية التى تسير وفقا لأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها وإختلاف أساليبها بين السهل البسيط والصعب المركب ، وتتمشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول ، وتنوع الموضوع لإشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن الملل وبهذا تتفق الألعاب التمهيدية فى مبادئها مع ماترمى إلى التربية العامة . (٢:٢٧)

وتضيف سهام عبد الرحمن (١٩٨٣) أن الألعاب التمهيدية وسيلة تربوية هامة يمكن عن طريقها إكساب المتعلم خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوى متماسك لذا يجب



الإهتمام بها وتدريسها وفق مايناسب مراحل النمو المختلفة حيث أنها تكسب المتعلم الكثير من الصفات والسمات السلوكية الحميدة مثل الشجاعة والشهامة والتمسك بالحق والإعتدال وضبط النفس وتنمى أيضا مشاعر الزمالة والصداقة والتعاون ، كما تكسب المتعلم من خلال المواقف المختلفة التى يمر بها من فوز أو هزيمة كيفية التحكم فى إنفعالته ، أيضا تعوده على النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب . (٢٩:٢٥٦)

٢ ـ الأهمية الوظيفية للألعاب التمهيدية :

كما يذكر فاروق عبد الوهاب (١٩٨٠) بأن تؤثر المتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية بصورة إيجابية فى تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية ، كما تعمل على الإرتقاء بالقدرات الحركية للفرد . (٤٢:٣٥) .

كما تذكر عزة صيام (١٩٩٥) أن الألعاب التمهيدية تشمل أيضا النواحى التشريحية والفسيولوجية والنواحى الحركية للمتعلم بجانب النواحى التربوية السابقة فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية الجهاز العضلى وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة وعلى ترقية القدرات الحركية للمتعلم . (٣٨:٢٠)

٣ ـ الأهمية التعليمية للألعاب التمهيدية :

تذكر نبيلة عبد المنعم (١٩٨٧) أن من خلال أنشطة الألعاب التمهيدية المتنوعة يمكن لأى متعلم أن يحقق نوعا من النجاح وخاصة فى الأنشطة التنافسية التى يتضمنها الدرس مما يزيد من حماسه وميله إلى الدرس وبذلك تزداد سرعة تعلمه ، وعنها يشير بيوتشر فى هذا الصدد إلى أن سرعة التعلم تزداد كثيرا إذا ماكان الموقف التعليمى مصدر إرتياح للمتعلم ، وجدير بالذكر أن الرضا والارتياح يرتبطان دائما بالنجاح ، فإذا ماحقق المتعلم نجاحا ملحوظا فى مهارة ما فإن رغبته فى التعلم تزداد حتى تيسر له الحصول على قدر أكبر من النجاح . (٧٠:٢،٣)

كما تذكر سهام عفت (١٩٨٣) أنه يمكن تحقيق الكثير من الأغراض التعليمية من خلال الغرض الذى توضع وتختار من أجله الألعاب التمهيدية مثل ألعاب تسهم فى إكساب المشترك فيها اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب ، كما يمكن وضع ألعاب تسهم فى الإرتقاء بالمهارات الحركية والأساسية بنوع معين من الألعاب . (٢٩:١٢)



ـ أسس إختيار الألعاب التمهيدية :

كما يؤكد إبراهيم سلامة (١٩٨٤) على أنه ينبغى للمعلم عند إختياره للألعاب التمهيدية أن يراعى بعض المبادئ الهامة التى تسهم فى تحقيق الأهداف التربوية منها أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز ويمكن ممارستها فى مساحة صغيرة ، كما تسمح باشتراك أكبر عدد من الأفراد وتتميز بسهولة تعلمها ووضوح قواعدها وأن تكون مبعثا للسرور والراحة والإسترخاء والمنافسة والتشويق ، كما يراعى ضرورة التنويع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة ، وإلا تقتصر فائدتها على ناحية واحدة أو تتناول بصفة سائدة جانبا واحدا دون تغيير . (٢:٤١)

ويضيف قدرى مرسى (بدون) أنه ينبغى عند إختيارهذه الألعاب أن تكون المجموعات متساوية العدد تقريبا ومتكافئة القوى وأن يتم التوفيق بين غرض المعلم ورغبة المتعلم وقدراته ، وأن تعلم اللاعب كيف يفوز أو يحافظ على الفوز وكيف يقابل الهزيمة بروح طيبة. (٤٥:٢٦)

ـ إستخدام الألعاب التمهيدية فى التدريب :

كما يذكر قدرى مرسى (١٩٨٠) فى هذا المجال بأن تعتبر الألعاب التمهيدية عنصرا هاما وأساسيا فى مجال التدريب الحديث ، حيث أنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن الجوانب الشكلية المملة فى التدريب باستخدام تلك الألعاب بما فيها من مسابقات تحث اللاعبين على المنافسة التى هى عنصر أساسى فى التدريب ، كما تعتبر عنصرا للتشويق المطلوب للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعويده طاعة القوانين ، والألعاب التمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث التدريب على المهارات فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابله فى المباراة تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة . (٤٦:٢٦٢)

ـ مميزات الألعاب التمهيدية :

تذكر عزة صيام (١٩٩٥) أن أهم مميزات الألعاب التمهيدية هى :

١ ـ إرتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس ، إذ تتميز بمواقفها المتعددة المتباينة من لحظة لأخرى .



٢ - تحمل فى طياتها الطابع التنافسى الذى يتمثل فى الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس .

٣ - تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركى والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعب .

٤ - إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الإعتماد على الأدوات البديلة كما يمكن ممارستها بدون أدوات أيضا .

٥ - سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب التمهيدية فى وقت قصير نسبيا ، مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التى تؤثر بصورة إيجابيةعلى ثقة الفرد بنفسه وبقدراته والتى تؤثر بالتالى على مكونات شخصية . (٣٨:٢٤)



ثانياً – الدراسات السابقة :

– الدراسة الأولى :

– دراسة إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) (١١) :

– موضوع الدراسة :

برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة، بحث بجريبى على المرحلة الإبتدائية بمحافظة الإسكندرية.

– هدف الدراسة :

تجربة برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة بغرض تحسين الرشاقة فى هذه المرحلة سعياً لتحسين المستوى الحركى لتلميذات المرحلة الإبتدائية.

– منهج البحث :

– استخدمت الباحثة المنهج التجريبى.

– عينة البحث :

– ٩٢ تلميذة من تلميذات الصف الرابع الإبتدائى بمحافظة الإسكندرية.

– نتائج البحث :

تنمية عناصر الرشاقة المتمثلة فى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والأداء الحركى والإدراكى بالإضافة إلى تحسين مهارة التمرير من أعلى فى الكرة الطائرة بالنسبة للمجموعة التجريبية عنه بالنسبة للمجموعة الضابطة وهذه النتائج تشير إلى فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة فى تحسين عناصر الرشاقة والمهارات الحركية.

– الدراسة الثانية :

– دراسة دولت عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) (٢٣) :

– موضوع الدراسة :

أثر برنامج للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن.



- هدف الدراسة :

دراسة أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام المجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة (١٥٠) عاملة بالطريقة العشوائية ثم قامت الباحثة بتقسيم مجموعة العاملات إلى مجموعتين عدد كل منها ٧٥ عاملة .

- أدوات البحث :

١ ـ الميزان الطبى لقياس الوزن .
٢ ـ جهاز الرستاميتر لقياس الطول .
٣ ـ الأسبيروميتر المائى لقياس السعة الحيوية .
٤ ـ جهاز كروتوسكون لقياس سرعة رد الفعل .
٥ ـ جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر .
٦ ـ جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة .
٧ ـ إختبار الدوائر المتداخلة لقياس الدقة .
٨ ـ إختبار هارفرد لقياس التحمل الدورى التنفسى .

- نتائج البحث :

١ ـ رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للعاملات .

٢ ـ زيادة كفاءة الجهاز التنفسى .

٣ ـ زيادة قوة عضلات القبضة وعضلات الظهر .

٤ ـ قصر زمن رد الفعل وزيادة الدقة .



- الدراسة الثالثة :

- دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢)(٥٢) :

- موضوع الدراسة :

أثر برنامج تدريبى مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد .

- هدف الدراسة :

التعرف على أثر البرنامج على المستوى المهارى للاعبين .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

٨٢ ناشئ كرة اليد بأندية القاهرة والجيزة .

- نتائج الدراسة :

إستخدمت الألعاب الصغيرة فى الدراسة فى كل من الإحماء والنشاط التطبيقى وكان إتقان المجموعة التجريبية للمهارات أفضل من المجموعة الضابطة وبدلالة إحصائية وهذه النتيجة تشير إلى أن إستخدام الألعاب الصغيرة يحسن مستوى الأداء المهارى بصورة أفضل من النمط التقليدى فى تدريب اللاعبين .

- الدراسة الرابعة :

- دراسة أحمد ممدوح زكي (١٩٨٥)(٧) :

- موضوع الدراسة :

أثر إستخدام الألعاب الصغيرة على تحسن اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .



- هدف الدراسة :

١ - تحديد أثر إستخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تحسين الياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسى الأول بالمرحلة الإعدادية .

٢ - مقارنة العائد من إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسى الأول بالمرحلة الإعدادية بمثيله الذى يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها (٣٥) تلميذ وهما أولى ثالث ، أولى سادس وقد إعتبر إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة .

- أدوات البحث :

إستخدام إختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة والذى قام ببنائه وتقنينه محمد صبحى حسانين باستخدام أسلوب التحليل الإحصائى .

- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التى إستخدم الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية .

٢ - إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا بدرجة تفوق مثيله الذى يستخدم التمرينات التقليدية .



ـ الدراسة الخامسة :

ـ دراسة إبتهاج أحمد عبد الله (١٩٨٥)(١) :

ـ موضوع الدراسة :

أثر برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية لبعض الألعاب الكبيرة لتلميذات المرحلة الإعدادية .

ـ هدف الدراسة :

محاولة التعرف على تأثير برنامج مقترح من الألعاب الصغيرة التمهيدية على المهارات الأساسية للعبة كرة اليد والسلة .

ـ منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

ـ عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من المرحل الإعدادية قوامها (١٢٨) تلميذة .

ـ أدوات البحث :

١ ـ إختبارات كرة اليد وتشمل : التمرير والاستلام ٣٠ ثانية ، الجرى ٣٠ م زجزاجى مع التنطيط ، رمى الكرة لأبعد مسافة ، التصويب فى الزوايا العليا .

٢ ـ إختبارات كرة السلة وتشمل :

أ ـ التصويب السريع من تحت السلة .

ب ـ التصويبة السلامية .

جـ ـ الجرى مع التنطيط حول دوائر الملعب ـ التمرير على الحائط لمدة ٢٠ ثانية .

ـ نتائج البحث :

١ ـ وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن قياس البعدى للمجموعة الضابطة فى جميع مهارات كرة اليد المختارة .

٢ ـ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية والقبلية للمجموعتين الضابطة



والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الثلاث إختبارات الأولى بينما لم توجد هذه الدلالة الإحصائية في الإختبار الرابع ، دقة التصويب يمين ويسار .

٣ - تقدم المجموعة الضابطة في قياسها البعدى عن القبلى في الإختبارات الثلاثة الأولى بينما نجد أن الإختبار الرابع وهو دقة التصويب يمين ويسار لم تحرز فيه أى تقدم أما المجموعة التجريبية فقد أحرزت تقدما في جميع الإختبارات .

- الدراسة السادسة :

- دراسة سميرة طه محمود (١٩٨٥)(٢٨) :

- موضوع الدراسة :

الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس للمرحلة الابتدائية .

- هدف الدراسة :

١ - تقديم مسابقات الميدان والمضمار للصغار عن طريق ألعاب ومسابقات تلائم الميول المختلفة والرغبات .

٢ - إستغلال الألعاب والمسابقات كوسيلة للتمهيد للمسابقات الكبيرة .

٣ - تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشى ، الجرى ، التسلق ، الدفع ، الحجل ، الرمى ، اللقف) عن طريق اللعب .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من مدرسة رفاعة الطهطاوى الإبتدائية المشتركة من سن ١٠ - ١٢ سنة وقد بلغ عددهم ٨ تلميذة .



- أدوات البحث :

إختبار جرى مسافة ٦٠ م - الوثب الطويل - الوثب العالى - رمى كرة ٣ كيلوجرام.

- نتائج البحث :

وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى إختبارات الجرى ، الوثب ، الرمى لصالح القياس البعدى .

- الدراسة السابعة :

- دراسة مصطفي حسين ابراهيم (١٩٨٥)(٦٥) :

- موضوع الدراسة :

تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية.

- هدف الدراسة :

التعرف على فاعلية برنامج المسابقات والألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعة واحدة تجريبية وثلاث مجموعات ضابطة بتصميم القياس القبلى البعدى .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب المستوى العام بالكلية المتوسطة وبلغ عددهم (١٤٠)طالب .

- أدوات البحث :

١ - الإختبارات البدنية وتشمل : الشد لأعلى على العقلة ، إنبطاح مد الذراعين وضغط الدراعين ، الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ثانية ، الوثب العريض ، ركل الكرة لأبعد مسافة .



- نتائج البحث :

أن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج التقليدى فيما يتعلق بزيادة مستوى اللياقة البدنية للطلاب التى تعد أحد أهداف الكلية المتوسطة لتخريج مدرسى التربية الرياضية .

- الدراسة الثامنة :

- دراسة صفية منصور سلطان ، أميرة عبد الفتاح (١٩٨٦) (٣١) :

- موضوع الدراسة :

برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد سبعة أفراد لمرحلة الطفولة المبكرة من سن ٦-٩ سنوات .

- هدف الدراسة :

محاولة التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد وهى : سرعة الرمى واللقف ، دقة الرمى ، القدرة على الرمى باليد الواحدة ، الجرى بأنواعه ، الجرى مع تغيير الإتجاه ، الجرى مع التوقف ، العدو .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعة واحدة.

- عينة البحث :

تم إختيارهم عشوائيا وكان قوامهم ٣٠٠ تلميذ وتلميذة من الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الإبتدائية بمدرسة شوكت الإبتدائية المشتركة .

- أدوات البحث :

إختبارات لقياس المهارات الأساسية المرتبطة بكرة اليد وتشمل : سرعة الرمى واللقف ، دقة الرمى ، القدرة على الرمى بيد واحدة ، الجرى مع التوقف ، العدو ٣٠ م .



- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى .

٢ - برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تطور المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد فى كل من سرعة الرمى واللقف ، دقة الرمى ، القدرة على الرمى باليد الواحدة ، الجرى مع تغيير الإتجاه ، الجرى مع التوقف والعدو .

- الدراسة التاسعة :

- دراسة نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧)(٧٠) :

- موضوع الدراسة :

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة .

- هدف الدراسة :

بناء برنامج ألعاب صغيرة لتحسين مهارتى الإرسال من أسفل والتمرير من أعلى .

- منهج البحث :

التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

٩٠ طالبة من الصف الثانى بكلية التربية الرياضية بنات بالاسكندرية .

- نتائج البحث :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى كل مهارتى الإرسال من أسفل والتمرير من أعلى لصالح المجموعة التجريبية .



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- **الدراسة العاشرة :**

- **دراسة نوال ابراهيم شلتوت ، عزة عبد الحليم (١٩٨٨)(٧٢) :**

- **موضوع الدراسة :**

برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية .

- **هدف الدراسة :**

١ - وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير الدقة .

٢ - دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترح لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات فى درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية .

- **منهج البحث :**

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- **عينة البحث :**

تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة رشدى الإبتدائية المشتركة من الصف الخامس وقد بلغ عددهم ١٠٠ تلميذة .

- **أدوات البحث :**

١ - إختبار الدقة (التصويب بكرة السلة فى دوائر متداخلة مرسومة على الحائط) .

٢ - إختبار المهارات ويشمل : التمريرة الصدرية على الحائط لمدة ٣٠ ثانية ، التصويب باعطاء ١٥ محاولة للتصويب على هدف سلة للصغار ، رمى الكرة لأبعد مسافة ، إختبار الوثب العالى .

- **نتائج البحث :**

١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات المقاسة .

٢ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المهارات .



- الدراسة الحادية عشر :

- دراسة حنان أحمد رشدي عسكر (١٩٩٠)(١٦) :

- موضوع الدراسة :

تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ماقبل المدرسة من سن ٥ ـ٦ سنوات .

- هدف الدراسة :

١ ـ وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ماقبل المدرسة من ٥ـ٦ سنوات .

٢ ـ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركية (العدو ، الرمى ،الوثب وبعض القياسات الفسيولوجية النبض ، الضغط) وكذلك بعض القياسات البدنية (سرعة ، قدرة الرجلين ، قدرة الذراعين) .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين .

- عينة البحث :

اختيرت بطريقة عشوائية من بين أطفال حضانة مدرسة أسماء فهمى القومية المشتركة وبلغ عددهم ١٥٠ طفلا وطفلة بحيث إشتملت كل مجموعة على ٢٨ طفلا.

- أدوات البحث :

(١) إختبارات بدنية ومهارية وتشمل :

أ ـ اختبار عدو ٢٥ م بالثانية لقياس سرعة العدو .

ب ـ الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر لقياس مهارة الوثب عند الأطفال .

جـ ـ رمى كرة تنس لأقصى مسافة بالمتر لقياس مهارة الرمى .

د ـ الجرى فى المكان لمدة ٢ دقيقة (عدد مرات) لقياس عنصر السرعة .

هـ ـ الوثب العمودى من الثبات بالسنتيمتر لقياس قدرة الرجلين .

و ـ رمى كرة هوكى لأقصى مسافة (بالمتر) لقياس قدرة الذراعين .



(٢) قياسات فسيولوجية : وتشمل :

أ - قياس معدل النبض عن طريق الجس من شريان رسغ اليد .

ب - قياس ضغط الدم بواسطة جهاز Spogamandmoter وهو يستخدم فى تحديد ضغط الدم الشريانى للفرد .

(٣) قياسات أنثروبومترية .

- نتائج البحث :

١ - البرنامج التجريبى له أثر إيجابى فى تحسن مستوى المهارات الحركية .

٢ - البرنامج التجريبى أثر بالايجابية على قياسات النبض عدا الضغط .

٣ - البرنامج التجريبى له أثر إيجابى على تحسن اللياقة البدنية لأطفال الحضانة .

- الدراسة الثانية عشر :

- دراسة مجدي أحمد شوقي محمد (١٩٩٢)(٤٩) :

- موضوع الدراسة :

تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة على مدى الإستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .

- هدف الدراسة :

١ - مقارنة أثر إستخدام الألعاب الصغيرة فى تعلم بعض الألعاب الجماعية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنتائج طريقة التدريس المتبعة حاليا .

٢ - مقارنة العائد من إستخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الألعاب الجماعية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسى الأول للمرحلة الإعدادية وطريقة التدريس المتبعة حالية .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .



- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ إجمالى عدد التلاميذ بالفصول الأربعة المختارة (٢٣٠) تلميذا قسم إلى فصلين كمجموعة تجريبية والفصلين الأخيرين بمثابة مجموعة ضابطة .

- أدوات البحث :

١ - الإستبيان .

٢ - ميزان طبى (لقياس الوزن بالكيلوجرام) .

٣ - جهاز رستاميتر (لقياس إرتفاع القامة مقدرا بالسنتيمتر).

٤ - ساعةإيقاف (لقياس الزمن مقدرا بالدقيقة) .

٥ - شريط قياس (لقياس المسافة مقدرا بالسنتيمتر) .

٦ - حواجز لتنفيذ الألعاب الصغيرة .

- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى كل من إختبار الجرى مع التنطيط المستمر ٣٠ م ، إختبار التصويب على المربعات المتداخلة ، إختبار التمرير فى المربعات المتداخلة ، إختبار التمرير والإستلام على الحائط .

٢ - وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع الإختبارات المستخدمة .



- الدراسة الثالثة عشر :

- دراسة هويدة عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٣) (٧٣) :

- موضوع الدراسة :

تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق .

- هدف الدراسة :

يهدف هذا البحث إلى إستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية والأدوات المساعدة فى تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد موضوع الدراسة للتعرف علي:

١ - مدى تأثير الألعاب الصغيرة التمهيدية على أداء الطالبات عينة البحث فى المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد موضوع الدراسة (التمرير الكرباجى - التنطيط - التصويب بالوثب الأمامى الطويل) .

٢ - مدى تأثير الأدوات المساعدة على أداء الطالبات عينة البحث فى المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد موضوع الدراسة .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين تجريبيتين ذات التصميم القبلى والبعدى .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ٩٢/٩٣ وقد بلغ عددهن ٧٠ طالبة .

- أدوات البحث :

١ - المقابلة الشخصية .

٢ - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات المهارية والبدنية .

٣ - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الألعاب الصغيرة .

٤ - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الأدوات المساعدة .



٥ - الأجهزة والأدوات .

٦ - إختبارات مهارية وتشمل : التمرير ٦٠ ثانية على الحائط - التنطيط ٣٠ متر فى خط مستقيم - التصويب على المربعات المتداخلة .

٧ - إختبارات بدنية وتشمل :

أ - إختبارات القوة العضلية (قوة القبضة للذراع الرامية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر) .

ب - إختبارات القدرة العضلية .

١ - رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جرام)(قدرة الذراع).

٢ - الوثب العريض من الثبات (قدرة الرجلين) .

جـ - إختبار الجلد الدورى التنفسى (الجرى المكوكى) .

د - إختبار الجلد العضلى (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل) .

هـ - إختبار السرعة (جرى ٣٠ م من بداية متحركة)

و - إختبار الرشاقة (التحرك الأمامى والخلفى بميل) .

ز - إختبار التوافق (رمى كرات على الحائط) .

ح - إختبار المرونة (ثنى الجذع للأمام من الوقوف).

- نتائج البحث :

إستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية كان لها تأثير إيجابى على مستوى طالبات عينة البحث فى العناصر البدنية المختارة وبالتالى على تعلم المهارات الحركية الهجومية لكرة اليد موضوع الدراسة ولذا كان مقدار التحسن بنسبة مئوية مرتفعة لصالح الألعاب الصغيرة التمهيدية .



- الدراسة الرابعة عشر :

- دراسة عزة حسن صيام (١٩٩٥)(٣٨) :

- موضوع الدراسة :

تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

- هدف الدراسة:

١ - تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٢ - وضع برنامج ألعاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٣ - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٤ - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

- منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبى مستعينة بتصميم القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

شملت ٤٠ مبتدئة تحت ١١ سنة أختيرت عمديا يشكلن مدرسة كرة اليد بنادى مدينة نصر بالقاهرة .

- أدوات البحث :

١ - عدو ٧٠ م ، ٤٥ م من البدء العالى .

٢ - نلسون للاستجابة الحركية والانتقالية .

٣ - إختبار الجرى الزجزاجى .



٤ ـ القدرة العمدية للوثب ، الوثب العريض من الثبات ، رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة.

٥ ـ ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .

٦ ـ إختبار التصويب باليد على المستطيلات .

٧ ـ إختبار اللمس السفلى والجانبى للمرونة .

٨ ـ إختبار رمى وإستقبال الكرة للتوافق .

٩ ـ إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف .

١٠ ـ الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ م للجلد .

ـ نتائج البحث :

١ ـ برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

٢ ـ البرنامج التقليدى أدى إلى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية .

٣ ـ برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير أكثر إيجابية من البرنامج التقليدى على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد .



ـ الدراسات الأجنبية :

ـ الدراسة الخامسة عشر :

ـ دراسة كاتشاشيكن ن.م موسكو (١٩٨٠)(٧٨) :

ـ هدف الدراسة :

إستخدام الألعاب الصغيرة للتدريس بين تلاميذ المرحلة الإبتدائية .

ـ منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبى كما إستخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس التربية الرياضية .

ـ نتائج البحث :

أن المجموعة التى إستخدمت الألعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التى إستخدمت الطريقة التقليدية فى التدريس .

ـ الدراسة السادسة عشر :

ـ دراسة كازلوفسكي ف . ي موسكو (١٩٨١)(٧٩) :

ـ هدف الدراسة :

إستخدام الألعاب الصغيرة فى الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم .

ـ منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبى كما إستخدم مجموعة من الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب .

ـ نتائج البحث :

أظهرت نتائجه أن هناك تفوق فى النتائج نتيجة لإستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب فى جزء الإعداد البدنى عن المجموعة التى إستخدمت برنامج تقليدى فى هذا الجزء من الوحدة .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- التعليق على الدراسات السابقة :

إتفقت الدراسات المشابهة فى إستخدامها للمنهج التجريبى لملائمته لطبيعة هذه الدراسة كما إتفقت دراسة كل من محمد توفيق (٥٢) ، أحمد ممدوح (٧) ، مجدى شوقى (٤٩) فى برامجهم المقترح إلى إستخدام الألعاب التمهيدية أو الصغيرة فى الإحماء أو فى الجزء التمهيدى أو فى الجزء التعليمى وأيضا فى النشاط التطبيقى كما إتفقت دراسة كل من محمد توفيق (٥٢) ، دولت عبد القادر (٢٣) ، إبتهاج عبد العال (١) ، سميرة محمود (٢٨) ، صفية سلطان وأميرة عبد الفتاح (٣١) ، نبيلة شحاتة (٧٠) ، نوال شلتوت وعزة عبد الحليم (٧٢) ، مصطفى ابراهيم (٦٥) ، حنان رشدى (١٦) ، هويدة عبد الحميد (٧٣) ، عزة صيام ((٣٨) فى تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لبعض الألعاب المختلفة ككرة السلة والكرة الطائرة ، كماتباينت المراحل السنية التى طبقت عليها هذه الدراسات فالبعض طبق الألعاب التمهيدية والصغيرة على المدرسة الإعدادى مثل أحمد ممدوح (٧)، إبتهاج عبد العال (١) ، مجدى شوقى (٤٩) ، عزة صيام (٣٨) ، والبعض الأخر على الحضانة والمدرسة الإبتدائية مثل حنان رشدى (١٦) ، سميرة محمود (٢٨) ، صفية سلطان وأميرة عبد الفتاح (٣١) ، نوال شلتوت وعزة عبد الحليم (٧٢) ، وبالرغم من تعدد هذه المجالات إلا أنه قد أشارت جميع نتائج هذه الدراسات إلى مدى أهمية وفاعلية الألعاب التمهيدية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية وقد تناول الباحث فى دراسته الجانب البدنى والمهارى فى التنمية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة نظرا لإتفاق الدراسات المشابهة فى حدوث تحسن إيجابى للجانب البدنى والمهارى لهذه المرحلة السنية .



الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث .
- مجالات البحث .
- ضبط المتغيرات وتكافؤ اللاعبين عينة البحث .
- الأدوات .
- وسائل جمع البيانات.
- خطوات تصميم البرنامج التدريبى المقترح .
- الدراسات الاستطلاعية .
- القياس القبلى لمجموعتى الدراسة .
- تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .
- القياس البعدى لمجموعتى الدراسة .
- المعالجات الإحصائية .



إجراءات البحث

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وذلك باستخدام مجموعة تجريبية بالاضافة إلى مجموعة ضابطة ، وإدخال المتغير التجريبى على المجموعة التجريبية .

- مجالات البحث :

- المجال البشري (عينة البحث) :

ناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادى القناة الرياضى بالاسماعيلية واختيرت العينة العمدية بالطريقة العمدية نظرا لتوافر عينة الدراسة بالنادى وقد بلغ قوامها (٣٠) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (١٥) لاعبا وقد قام الباحث باخضاع بعض المتغيرات التى قد تأثر على النتائج بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وهى :

- معدل النمو (العمر - الطول - الوزن) .

- المجال الزمنى :

تمت جميع قياسات الدراسة فى الفترة من ١٩٩٦/٧/١ إلى ١٩٩٦/١١/٧ .

- المجال الجغرافى :

تمت جميع القياسات البدنية والمهارية بملاعب نادى القناة الرياضى بالاسماعيلية طبقا لمواعيد وبرنامج زمنى محدد ، وقد أختار الباحث نادى القناة الرياضى للأسباب التالية :

- يعمل الباحث حاليا مدربا لفريق تحت ١٢ سنة بنادى القناة .

- كما يعمل أخصائى لياقة بدنية وتأهيل رياضى بالنادى العام لهيئة قناة السويس .

- توافر الملاعب والأدوات والأجهزة كوسائل تسهم فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح وسهولة الإجراءات الإدارية الخاصة بتطبيق تجربة الدراسة بالنسبة للباحث .



- ضبط المتغيرات وتكافؤ اللاعبين عينة البحث :

قام الباحث بمحاولة ضبط المتغيرات التجريبية والتى رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد تمثلت فى :

١ - محاولة تحقيق التكافؤ بين اللاعبين فى متغير الطول / الوزن / السن بقدر المستطاع .

٢ - قام الباحث بالاشراف على التدريب بنفسه للمجموعتين التجريبية والضابطة لضمان عدم إختلاف مستوى التدريب قدر الإمكان بالنسبة للمجموعتين .

٣ - توحد وقت التدريب للمجموعتين (الساعة الثالثة عصرا ، أيام السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس أسبوعيا لمدة ١٢ أسبوع وهى فترة تطبيق البرنامج).

٤ - توحيد مكان التدريب للمجموعتين (نادى القناة الرياضى) .

٥ - تم تدريب المجموعة التجريبية بمراعاة الفروق الفردية (حساب النبض للاعبين كل لاعب على حدة) أما المجموعة الضابطة تم تدريبها بالطريقة التقليدية (حساب النبض وفترة الراحة بطريقة موحدة لجميع اللاعبين) وتم إجراء الإختبارات البدنية فى نفس اليوم وبنفس الطريقة والترتيبت لكل من المجموعتين وإشتملت عوامل الضبط التجريبى على :

- **معدلات النمو** : جدول (١) يوضح تكافؤ مجموعتى الدراسة فى معدلات النمو .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في معدلات النمو البدني

ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	
	سَ	± ع	ل	سَ	± ع	ل	
العمر بالسنة	١١,٠٠	,٣٨	صفر	١١,٠٣	,٤٠	,١٣-	,٢٣
الطول سم	١٥٢,٦٠	٨,١٠	,٧٣	١٥٣,١٣	٦,٦١	,٣٠	,٢٠
الوزن كجم	٤٠,٠٠	٨,٥٧	١,٤٤	٤١,٢٠	٥,٢٨	,٠٥	,٤٦



- الأدوات المستخدمة لجمع بيانات الدراسة :

تم تحديد الأدوات المستخدمة فى هذه الدراسة عن طريق تحديد الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة كما يلى :

١ - الإختبارات البدنية التى تقيس القدرات البدنية .

٢ - الإختبارات المهارية التى تقيس المهارات الأساسية .

وقد قام الباحث بعرض مجموعة الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية على الخبراء وبناء على ذلك تم تطبيق هذه الإختبارات ، بالاضافة إلى إجراء الثبات والصدق للإختبارات البدنية والمهارية محل إختيار الخبراء .

أولا - الإختبارات البدنية التي تقيس بعض القدرات البدنية :

- عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن لقياس تحمل السرعة .
- التمريرة الحائطية بالزمن لقياس سرعة الأداء .
- الجرى الزجزاجى بطريقة بارو لقياس الرشاقة .
- مرونة العمود الفقرى .
- توافق الرجلين والعين (الدوائر المرقمة) .
- الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ م لقياس التحمل الدورى التنفسى .
- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة لقياس تحمل الأداء .
- قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين لقياس تحمل القوة .
- الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر لقياس قدرة الرجلين .
- عدو ٣٠ م بالزمن لقياس السرعة .
- قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر" لقياس القوة العظمى .
- قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " لقياس القوة العظمى .



ثانيا ـ الإختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية بالكرة :

- ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليمنى لأبعد مسافة .
- ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة .
- تصويب الكرة على جزء محدد بالقدم اليمنى .
- تصويب الكرة على جزء محدد بالقدم اليسرى .
- إمتصاص الكرة العالية بأى جزء من القدم داخل الدائرة .
- تسديد الكرة بالرأس من الثبات .
- ضرب الكرة بالرأس لمسافة .
- الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم .
- رمية التماس لأبعد مسافة .
- رمية التماس داخل مربع محدد .
- التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية .

توضيح شروط الإختبارات البدنية والمهارية (مرفق ٣)

ثالثا ـ القياسات الخاصة بمعدل النمو :

- العمر بالسنة (بالرجوع إلى تاريخ الميلاد).
- الوزن بالكيلوجرام (باستخدام ميزان طبى) .
- الطول بالسنتيمتر (باستخدام الريستاميتر) .

ـ شروط عامة في أداء الإختبارات المستخدمة في البحث :

١ ـ يتم أداء الإختبارات بملابس رياضية كاملة (حسب شروط الإختبار) .

٢ ـ يتم أداء الإختبارات البدنية والمهارية داخل ملعب كرة القدم .

٣ ـ القياسات الخاصة بمعدل النمو (الوزن ، الطول) داخل جيمانيزيوم النادى .



رابعا ـ إستمارة تسجيل البيانات وتتضمن :

ـ بيانات شخصية (الاسم ـ تاريخ الميلاد ـ السن ـ الطول ـ الوزن ـ العنوان ـ التليفون) (مرفق ٦).

ـ الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة . (مرف ٣)

خامسا ـ أجهزة القياس المستخدمة في البحث :

ـ ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية .

ـ ميزان طبى الكترونى معاير (لقياس الوزن بالكجم) .

ـ جهاز رستاميتر لقياس الطول (سم) .

ـ شريط قياس (مترى حتى ٥٠ متر) .

ـ مسطرة مدرجة (لقياس مرونة العمود الفقرى) .

ـ جهاز الديناموميتر (لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين بالكيلوجرام).

وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة .

سادسا ـ الأدوات المساعدة :

ـ أطواق ـ أقماع ـ أعلام ـ صولجانات

ـ عدد من الكرات مقاس ٤

ـ قمصان تدريب ثلاثة ألوان .

ـ المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

قام الباحث باجراء المعاملات العلمية المستخدمة على عينة قوامها (٣٠) لاعبا وذلك فى المدة من ١٩٩٦/٧/١ إلى ١٩٩٦/٧/١٣ .

أولا ـ ثبات الاختبار :

قام الباحث بعمل قياسات على الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بغرض تقنينها علميا على مجموعة من اللاعبين غير محسوبة من العينة الأصلية وكان عددهم (١٥)



لاعبا وقد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة بعد أسبوع من إجراء القياس الأول .

ثانيا ـ صدق الإختبارات :

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز وذلك بايجاد دلالة الفروق بين المجموعة التى سبق إستخدامها فى التحقق من ثبات الإختبارات ومجموعة أخرى عددها (١٥) تلميذ غير ممارس لكرة القدم .

والجدول رقم (٢) يوضح درجة الثبات للاختبارات البدنية والمهارية محل الدراسة .

والجدول رقم (٣) يوضح صدق الإختبارات البدنية والمهارية محل الدراسة ،


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني لتحديد ثبات الاختبارات

م	الاختبــارات	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٨,٤٦	٦,٣٤	٢٨,٦٣	٦,٤٠	٠,٩٩
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٣,٨٠	٤,١٤	٢٤,٠٦	٤,٢٠	٠,٩٩
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٩٣	١,٠٣	١,٨٠	,٩٤	٠,٧٩
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٤٧	,٩٩	١,٥٣	,٨٣	٠,٨٠
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٢,١٣	,٨٣	٢,٢٧	,٧٠	٠,٧٩
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٨٠	,٩٤	١,٨٧	,٨٣	٠,٨٧
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٥,١٦	١,١٠	٥,٢٢	١,١٠	٠,٩٩
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٧٠	٢,١٧	٢٥,٦٠	٢,١٤	٠,٩٩
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,١٩	١,٩٤	١٠,٢٩	١,٨٣	٠,٩٩
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٨٠	١,٠١	١,٨٠	,٦٨	٠,٧٧
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٣,٧٣	,٥٩	٣,٧٣	,٧٠	٠,٧١
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٩,٣٧	١,٥٨	٢٩,٠٧	١,٥١	٠,٨٨
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٦,١٠	١,٤٩	١٥,٨٨	١,٤٠	٠,٩٦
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٩٩	١,٨٣	٢٦,٤٢	١,٧٨	٠,٩٧
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٠٩	١,٤٠	٣,١٧	١,٣٧	٠,٩٩
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٧,٦٢	١,٦٢	٧,٤٠	١,٦٠	٠,٩٩
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٦٨,٠٩	١١,٢٢	٦٤,٩٨	٩,١٧	٠,٩٧
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٢٠	١,٩٠	٩,٢٦	٢,١٥	٠,٩٧
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٢٠	٣,٧٣	١٨,١٣	٣,٦٦	٠,٩٧
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٦٢	,١١	١,٦٤	,١١	٠,٩٦
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,١٥	,٥٥	٥,٠١	,٥٤	٠,٩٠
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٩,١٣	١٠,٧٩	٥٩,٦٠	١٠,٥١	٠,٩٩
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٣,٧٣	١١,٥٤	٥٤,١٣	١١,٩٠	٠,٩٩

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني أعلي من ٠,٧٠ مما يدل علي ارتباط قوي وثبات تلك الاختبارات التي تراوحت معاملات ارتباطها مابين (٠,٧١ ، ٠,٩٩) .



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الممارسين وغير الممارسين لتحديد صدق الاختبارات

م	الاختبــارات	الممارسين		غير الممارسين		قيمة (ت)
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٩,١٣	٦,١٢	٢٢,٨٥	٢,٩٩	٣,٥٨ **
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٤,٦٨	٤,١٦	٢١,٧٨	٣,٤٥	٢,٠٨ *
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٩٣	٠,٥٩	٠,٩٣	٠,٧٩	٣,٨٩ **
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٩٣	٠,٥٩	٠,٨٠	٠,٦٨	٤,٨٨ **
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٢,٠٠	٠,٥٤	٠,٦٧	٠,٦٢	٦,٣٢ **
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٢,٠٧	٠,٧٠	٠,٥٣	٠,٥٢	٦,٨٠ **
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٤,٩٥	٠,٧٣	٣,٩٧	٠,٥٩	٤,٠٦ **
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,١٨	٢,٢٢	٣٣,٤٠	٢,٦٤	٩,٢٥ **
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٥٥	١,٧٣	٧,٣٥	٠,٦٨	٦,٦٨ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٩٣	٠,٥٩	٠,٧٣	٠,٧٠	٥,٠٥ **
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٠٧	٠,٧٠	٠,٨٧	١,١٣	٩,٣٤ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٧١	١,٥٢	٣١,٧٩	١,٧٠	٥,٢٤ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,٢٢	١,١٥	١٧,٣٩	٠,٩٦	٥,٦٤ **
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٥,٩٩	١,٧٤	٣٠,٣٦	١,٤٣	٧,٥١ **
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٣١	١,٣٣	١,٤٤	٢,١٠	٢,٩٠ **
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٩٩	١,٥٩	١٠,١٠	١,١٠	٦,٢٢ **
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٦٩	٤,٢٦	٨٥,٢٩	١١,٤٦	٨,١١ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٩٨	٣,٨٧	٠,٧٤	١٠,٧٤ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٩	٧,٦٠	٠,٩٩	١١,٢١ **
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٦٩	٠,١١	١,٣٨	٠,٠٨	٨,٨١ **
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠٢	٠,٤٢	٦,١٣	٠,٢٧	٨,٤٨ **
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦١,٤٧	٩,٨٠	٤٩,٩٣	١٢,٤٨	٢,٨٢ **
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٥,٨٠	١١,٨٠	٤٦,٤٧	٩,٨٥	٢,٣٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٥ *
قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧٦ **

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوي ٠,٠١ في جميع الاختبارات عدا ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة كان عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل علي صدق الاختبارات قيد البحث .



ـ وسائل جمع البيانات :

ـ إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى المقترح (مرفق ١) وقد أعد الباحث إستمارة تضمنت تحديد عناصر البرنامج التدريبى ومواصفات الألعاب التمهيدية المقترحة من حيث الآتى :

ـ مدة البرنامج ـ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ـ زمن الوحدة التدريبى ـ الأحمال المناسبة للبرنامج ـ طريقة التدريب المناسبة للبرنامج ـ موقع الألعاب التمهيدية من وحدة التدريب اليومية ـ النسبة المئوية من زمن التدريب الكلى للألعاب التمهيدية ـ زمن أداء اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية بالدقيقة ـ عدد مرات تكرار اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية ـ عدد الألعاب التمهيدية فى وحدة التدريب اليومية ـ زمن فترات الراحة عند تكرار الألعاب التمهيدية أكثر من مرة بالثانية .

وقد تم عرض تلك الإستمارة على (٨) ثمانية من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بأبى قير ، والزقازيق ، وبورسعيد ، والمنيا (مرفق ٢) وقد أبدى السادة الأساتذة آرائهم فى عناصر البرنامج حسب أهميتها لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة كما هو موضح بجدول (٤) أراء السادة الخبراء فى الإختبارات المهارية والبدنية التى تم إختيارها بجدول (٥).



جدول (٤)

نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

مدة البرنامج	ثلاثة شهور
عدد الأسابيع	إثني عشر أسبوعا
عدد الوحدات التدريبية	٦٠ وحدة تدريبية بواقع ٥ وحدات أسبوعيا
زمن الوحدة التدريبية	من ٦٠ : ٩٠ دقيقة
تشكيل دورة الحمل	١ : ١
الأحمال التدريبية	حمل متوسط ـ عالي
طرق التدريب المستخدمة	حسب البرنامج والهدف من تطبيق كل وحدة
النسبة المئوية من زمن التدريب الكلي للألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية	١٥٪
زمن أداء اللعبة التمهيدية الواحدة في وحدة التدريب اليومية	٣ دقائق
عدد مرات تكرار اللعبة التمهيدية الواحدة في وحدة التدريب اليومية	٢
عدد الألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية	٣
زمن فترات الراحة عند تكرار الألعاب التمهيدية أكثر من مرة	٣٠ : ٦٠ ثانية

يتضح من جدول (٤) أراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي والتي استرشد بها الباحث عند وضعه للبرنامج التدريبي المقترح.


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

جدول (٥)

يوضح آراء السادة الخبراء في الاختبارات المهارية التي تم اختيارها

المهارة	الاختبار الذي تم اختياره	الخبراء	
		عدد الموافقين	النسبة ٪
الركلات	- ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة	٥	٦٢,٥
	- ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة	٥	٦٢,٥
	- تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني	٤	٥٠,٠
	- تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري	٤	٥٠,٠
السيطرة	- امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة	٥	٦٢,٥
ضرب الكرة بالرأس	- تسديد الكرة بالرأس من الثبات داخل مربع	٤	٥٠,٠
	- ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٥	٦٢,٥
الجري بالكرة	- الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	٥	٦٢,٥
المراوغة	- التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية	٥	٦٢,٥
رمية التماس	- رمية التماس لأبعد مسافة	٦	٧٥,٠
	- رمية التماس داخل مربع محدد	٦	٧٥,٠

يتضح من جدول (٥) عدد الخبراء الموافقين على إستخدام الاختبار في قياس المهارة وكان عدد الخبراء ٨ ، إختار الباحث الاختبار الذي يحصل على ٤ موافقات أي بنسبة ٥٠٪ فيما أكثر .



تابع جدول (٥)

يوضح آراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية التي تم اختيارها

القدرات البدنية	الاختبار الذي تم اختياره	الخبراء	
		عدد الموافقين	النسبة ٪
التحمل الدوري التنفسي	- الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م	٥	٦٢,٥
تحمل الأداء	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة ١ دقيقة	٥	٦٢,٥
تحمل السرعة	- عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن	٤	٥٠,٠
تحمل القوة	- قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين	٥	٦٢,٥
القوة القصوى	- قوة عضلات الرجلين	٥	٦٢,٥
	- قوة عضلات الجذع	٣	٣٧,٥
القوة المميزة بالسرعة	- الوثب العريض من الثبات	٤	٥٠,
السرعة الانتقالية	- عدو ٣٠ م	٥	٦٢,٥
سرعة الأداء	- التمريرة الحائطية	٧	٨٧,٥
الرشاقة	- الجري الزجزاجي بطريقة بارو	٤	٥٠,٠
المرونة	- مرونة العمود الفقري	٦	٧٥,٠
التوافق	- توافق الرجلين والعين	٥	٦٢,٥

يتضح من متابعة جدول (٥) عدد الخبراء الموافقين على إستخدام الاختبار في قياس الصفات البدنية محل الدراسة .



- خطوات تصميم البرنامج التدريبى المقترح :

قبل وضع البرنامج تم تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها فكانت الخطوات التالية :

أولا - هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة باستخدام الألعاب التمهيدية .

ثانيا - أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بوضع الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح مراعيا مراحل النمو ومستخدما الألعاب التمهيدية كجزء ثابت فى وحدة التدريب لمحاولة التعرف على مدى تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة وحيث أن طريقة التدريب هى الوسيلة الفعالة لتحقيق هدف البرنامج والعملية التدريبية روعى إستخدام الطريقة التى تتناسب والبرنامج والهدف من تطبيق كل وحدة وقد إشتمل البرنامج أيضا على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة لضمان نجاح التخطيط لبرنامج التدريب راعى الباحث الأسس التالية :

١ - مراعاة الفروق الفردية من حيث السن والطول والوزن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

٢ - ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعينة المشتركة فى البحث وخضوعها للهدف العام.

٣ - تحديد أهم واجبات التدريب الرئيسية والفرعية وسهولة وتوافر الإمكانات والأدوات والأجهزة المستخدمة .

٤ - الإستعانة ببعض البرامج التى وضعت فى هذا المجال من قبل ومراعاة مستوى البرنامج بالنسبة للمرحلة السنية .

ثالثا - خطوات بناء البرنامج المقترح :

- تحديد العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم .

- أهم المهارات الأساسية لكرة القدم .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- تحديد الإختبارات البدنية المستخدمة فى قياس بعض الصفات البدنية محل الدراسة .
- تحديد الإختبارات المهارية المستخدمة فى قياس بعض المهارات الأساسية .
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية فى كل جرعة تدريبية .
- تحديد تشكيل دورة الحمل .
- تحديد الأحمال التدريبية .
- تحديد طرق التدريب المستخدمة .
- معرفة النسبة المئوية المقترح من زمن التدريب الكلى للألعاب التمهيدية فى وحدة التدريب اليومية .

ومن خلال إستطلاع رأى الخبراء والدراسات السابقة التى تهدف إلى تنمية الجانب البدنى والمهارى وأسلوب إستخدام الألعاب التمهيدية تمكن الباحث من التوصل لنتائج محددة تمثل الخطوات الأساسية للبرنامج وكان من أهمها مايلى :

١ - تحديد فترة البرنامج المقترح بمدة (١٢) اثنى عشر أسبوعا وكانت فى الفترة من السبت ٩٦/٨/١١ حتى الخميس ٩٦/١١/١ .

٢ - تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج وقد بلغت (٦٠) وحدة تدريبية (مرفق٣) .

٣ - تحديد الوحدات التدريبية أسبوعيا بواقع (٥) خمس وحدات أسبوعيا للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بحيث تكون أيام السبت والأحد والثلاثاء والأربعاء والخميس الساعة ٣,٣٠ الثالثة والنصف عصرا بواقع (٦٠:٩٠ ق) للوحدة التدريبية.

٤ - توزيع عناصر البرنامج التدريبى المقترح على عدد الأسابيع .

٥ - الاحماء يتراوح بين ١٥:٢٠ ق مستخدما الكرة وهو خارج زمن الوحدة التدريبية .



ـ البرنامج التدريبى المقترح :

ـ إشتمل البرنامج التدريبى على جزئين رئيسيين :

ـ الجزء الأول : هو الإعداد البدنى (عام وخاص).

ـ والجزء الثانى : الإعداد المهارى والإعداد الخططى .

ـ إستخدمت الألعاب التمهيدية فى الجزء الأول والجزء الثانى فى جميع الوحدات التدريبية (٦٠) وحدة تدريبية .

ـ تم تنمية التحمل العام قبل التحمل الخاص حيث أنه يعتبر القاعدة الأساسية فى التحمل الخاص مع التنمية المتزنة لعناصر اللياقة البدنية .

ـ روعى فى تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم أن تكون فى صورتها الأولية والجيدة والتلقائية .

ـ كما روعى فى تشكيل المهارات الأساسية لكرة القدم أن تكون فى صورتها الفردية والثنائية والمركبة .

ـ روعى فى الجانب الخططى التحرك السليم بكرة وبدون كرة .

ـ وتم تشكيله فردى وثنائى وجماعى .

ـ كما روعى فى الألعاب التمهيدية أن تعمل على تنمية الجانب المهارى والبدنى بالصورة التى تقترب من المواقف المتغيرة والمتكررة دائما فى المباريات .

ـ تحديد شدة الحمل باستخدام معدل القلب :

توصل إدوارد فوكس ، دونالدماتيوس Fox and Mathews (١٩٨١) إلى معادلة لتحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدنى ، وتحدد مفردات المعادلة فى الآتى :

النبض المستهدف للتدريب THR = نبض الراحة + نسبة التدريب

(أقصى نبض ـ نبض الراحة)

حيث أقصى نبض = ٢٢٠ ـ السن .



إذاً معدل النبض المستهدف = نبض الراحة + شدة التدريب (٢٠٨ - ٢ - نبض الراحة) (٨٣:٨١) .

- كما حدد الباحث فترات الراحة البينية بناء على أراء السادة الخبراء من ٣٠:٦٠ ثانية كما فى جدول (٤) .

- عدد وحدات التدريب الأسبوعية ٥ وحدات أسبوعيا تتراوح من ٦٠ : ٩٠ ق ويتضح ذلك فى جدول (٤) .

- حدد الباحث الأسبوع الأول والثانى والثالث كاعداد عام وكان تشكيل درجة الحمل ١:١ (متوسط / عالى) .

- والأسبوع الرابع والخامس والسادس كاعداد خاص وكان تشكيلة درجة الحمل ١:١ (متوسط / عالى) .

- والأسبوع السابع والثامن والتاسع لرفع المستوى مع التدرج فى مستوى الإحتكاك .

- والأسبوع العاشر والحادى عشر والثانى عشر للحفاظ على المستوى والدخول فى المباريات الرسمية .

- أجزاء الوحدة التدريبية :

- **الإحماء** : ويتراوح من ١٥ : ٢٠ (ق) ويكون باستخدام الكرة وبدونها وباستخدام الأدوات المساعدة .

ويراعى الآتى فى الاحماء :

١ - التدرج فى عملية الاحماء وتهيأة اللاعب من الناحية البدنية والفنية والنفسية للجزء الرئيسى من وحدة التدريب .

٢ - إستخدام بعض الأدوات المساعدة فى عملية الإحماء مثل : الحبال - الكرات لاطبية - الأقماع والصولجانات .

٣ - زمن الإحماء خارج زمن الوحدة التدريبية .



- **الجزء الرئيسي** : وتتراوح فيه النسب الآتية :

- **الأسبوع الأول والثاني والثالث :**

- بدنى عام ٥٠ ٪ من وحدة التدريب ·
- بدني خاص ١٠ ٪ من وحدة التدريب ·
- المهارى ١٥ ٪ من وحدة التدريب ·
- الخططى ١٠ ٪ من وحدة التدريب ·
- الألعاب التمهيدية ١٥ ٪ من وحدة التدريب ·

- **الأسبوع الرابع والخامس والسادس :**

- بدنى عام ٢٥ ٪ من وحدة التدريب ·
- بدنى خاص ٢٥ ٪ من وحدة التدريب ·
- المهارى ٢٠ ٪ من وحدة التدريب ·
- خططى ١٥ ٪ من وحدة التدريب ·
- ألعاب تمهيدية ١٥ ٪ من وحدة التدريب ·

- **الأسبوع السابع والثامن :**

- بدنى عام ١٥ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- بدنى خاص ٣٠ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- مهارى ٢٥ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- خططى ١٥ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- ألعاب تمهيدية ١٥ ٪ من زمن وحدة التدريب ·

- **الأسبوع التاسع والعاشر :**

- بدنى عام ١٠ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- بدنى خام ٢٥ ٪ من زمن وحدة التدريب.
- مهارى ٣٠ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- خططى ٢٠ ٪ من زمن وحدة التدريب ·
- ألعاب تمهيدية ١٥ ٪ من زمن وحدة التدريب ·



- الأسبوع الحادى والثانى عشر :
- بدنى عام ١٠٪ من زمن وحدة التدريب .
- بدنى خاص ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- مهارى ٣٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- خططى ٢٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- ألعاب تمهيدية ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- **الجزء الختامي :** يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى العودة بالاعب إلى حالته الطبيعية وقد إستخدم الباحث تمرينات التهدئة والإسترخاء فى هذا الجزء ومدته ٥ ق .

ويكون زمن الإعداد البدنى والمهارى والخططى والألعاب التمهيدية حسب توزيع النسب المئوية للإعدادات الأربعة كما في شكل (١) ، وكما هو موضح بالجدول رقم (٦).

- توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح :

(١) - الأسبوع الأول بدرجة حمل متوسط مابين ٦٠:٧٠٪ .

- الأسبوع الثانى بدرجة حمل عالى مابين ٧٠ : ٨٠٪ .
- الأسبوع الثالث بدرجة حمل متوسط مابين ٦٠:٧٠٪.
- ويكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة :
- أهداف رئيسية : تنمية المرونة والرشاقة والتحمل العام .
- أهداف فرعية : تنمية قوة والسرعة وتحمل قوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة

(٢) - الأسبوع الرابع : بدرجة حمل عالى ٧٠:٨٠٪ .

- الأسبوع الخامس بدرجة حمل متوسط ٦٠:٧٠٪ .
- الأسبوع السادس بدرجة حمل عالى ٧٠:٨٠٪ .
- ويكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة :
- أهداف رئيسية : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة .
- أهداف فرعية : تحمل عام ، مرونة ورشاقة ، قوة مميزة بالسرعة .



(٣) ـ الأسبوع السابع : بدرجة حمل متوسط ٦٠ : ٧٠٪ .

ـ الأسبوع الثامن : بدرجة حمل عالى ٧٠ : ٨٠٪ .

ـ الأسبوع التاسع : بدرج حمل متوسط ٦٠ : ٧٠٪ .

ـ ويكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة :

ـ أهداف رئيسية : تنمية تحمل القوة تحمل السرعة قوة مميزة بالسرعة .

ـ أهداف فرعية : مرونة ورشاقة وتحمل عام وقوة وسرعة .

(٤) ـ الأسبوع العاشر بدرجة حمل عالى ٧٠ : ٨٠٪ .

ـ الأسبوع الحادى عشر بدرجة حمل متوسط ٦٠ : ٧٠٪ .

ـ الأسبوع الثانى عشر بدرجة حمل عالى ٧٠ : ٨٠٪ .

ـ ويكون هدف تشكيل دورة الحمل فى الأسابيع الثلاثة :

ـ أهداف رئيسية : تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .

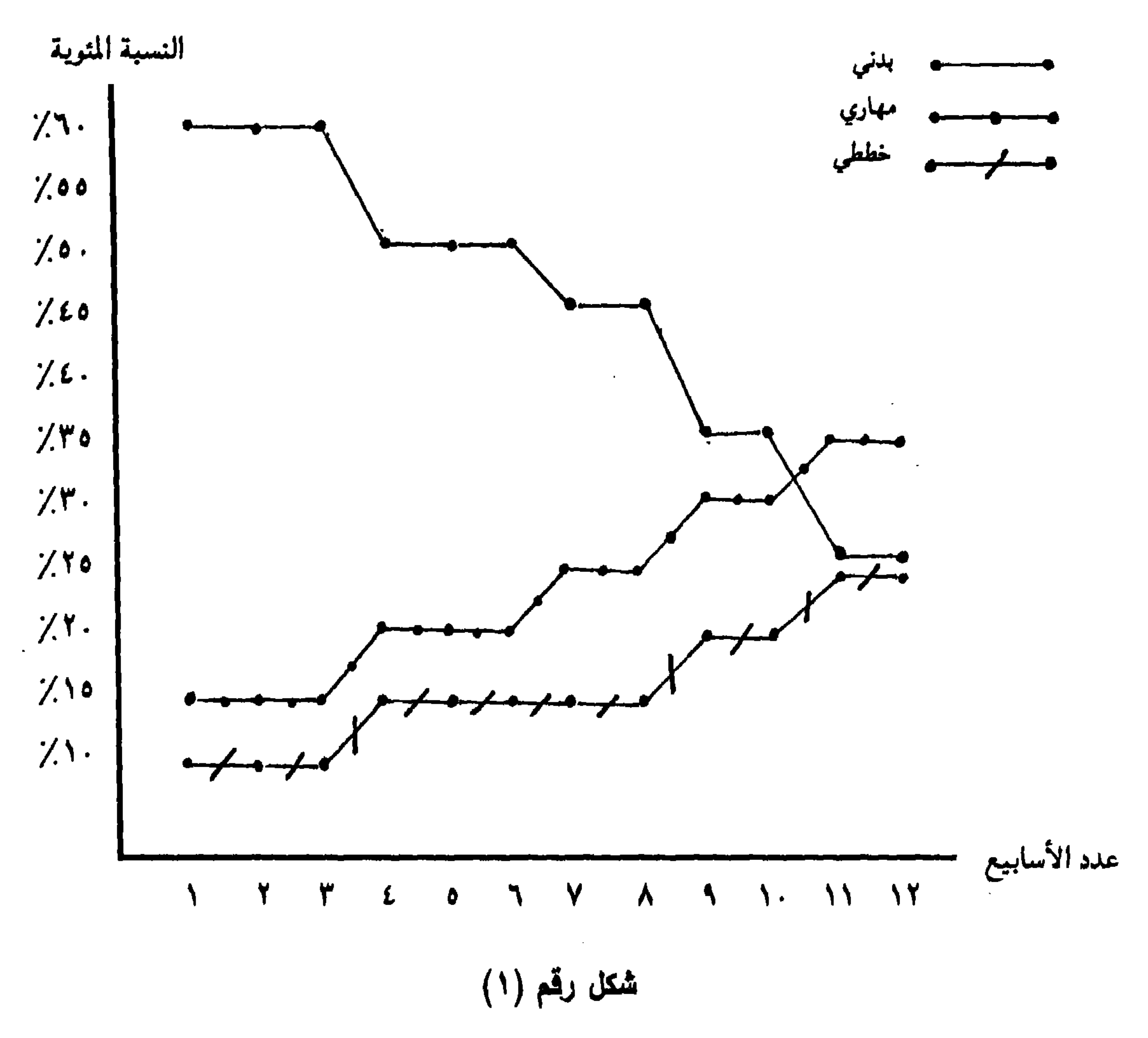
ـ أهداف فرعية : مرونة ورشاقة وتحمل عام وقوة وسرعة .

كما يوضح شكل (٢) التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح على عدد الأسابيع كما يوضح جدول (٧) التوزيع الزمنى اليومى للبرنامج التدريبى المقترح .

كما يوضح جدول (٨) التوزيع الزمنى للإعداد البدنى والمهارى والخططى والألعاب التمهيدية خلال الأسابيع التى تضمنها البرنامج التدريبى المقترح .

كما يوضح جدول (٩) التوزيع الزمنى لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .





شكل رقم (١)

توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

ـ علما بأن نسبة الألعاب التمهيدية داخل البرنامج ثابتة بنسبة ١٥٪ على مدار ١٢ أسبوع .



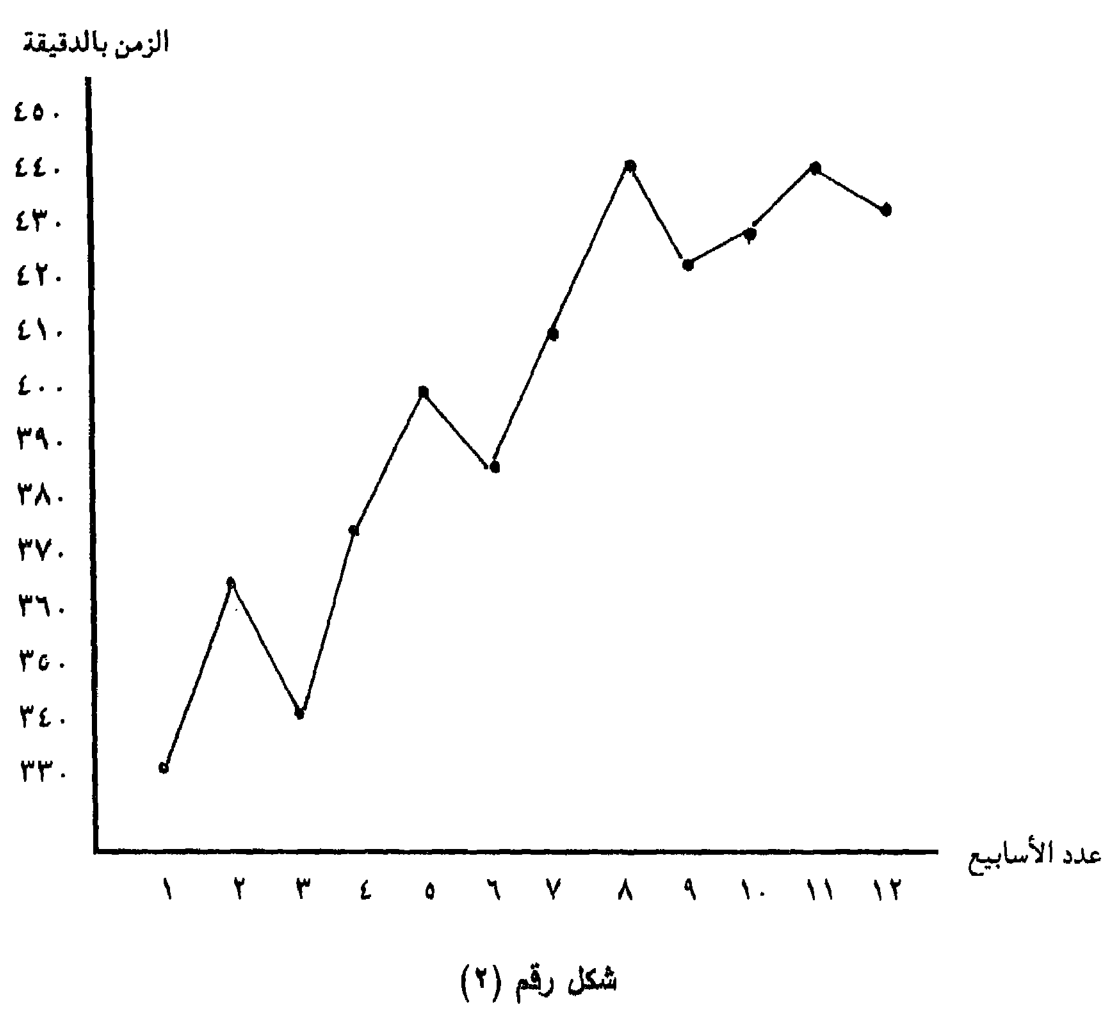
جدول (٦)

توزيع النسبة المئوية لعناصر الوحدة التدريبية خلال الاسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

عناصر وحدة التدريب / الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
إعداد بدني عام	٥٠	٥٠	٥٠	٢٥	٢٥	٢٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠
إعداد بدني خاص	١٠	١٠	١٠	٢٥	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥	١٥	١٥
إعداد مهاري	١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٣٥	٣٥
إعداد خططي	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥
ألعاب تمهيدية	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥

يتضح من جدول (٦) توزيع النسب المئوية لعناصر الوحدة التدريبية التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح موضح فيه كل أسبوع على حدى وأجزاء الوحدة التدريبية ونسبة كل جزء من زمن الوحدة.





شكل رقم (٢)

التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح على عدد الأسابيع



جدول (٧)

التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح

الزمن بالدقائق

اليوم / الأسبوع	السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	المجموع
الأول	٦٠	٦٥	٧٠	٦٥	٧٠	٣٣٠
الثاني	٦٥	٧٥	٧٥	٧٠	٨٠	٣٦٥
الثالث	٦٥	٧٠	٧٠	٦٥	٧٠	٣٤٠
الرابع	٧٠	٧٥	٨٥	٧٠	٧٥	٣٧٥
الخامس	٧٠	٧٥	٩٠	٨٠	٨٥	٤٠٠
السادس	٧٥	٧٥	٨٠	٧٥	٨٠	٣٨٥
السابع	٨٠	٨٠	٩٠	٧٥	٨٥	٤١٠
الثامن	٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٤٤٠
التاسع	٨٥	٨٥	٩٠	٨٠	٨٥	٤٢٥
العاشر	٨٥	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠	٤٣٠
الحادي عشر	٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٤٤٠
الثاني عشر	٩٠	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠	٤٣٥
المجموع	٩٦٠ ق	٩٠٥ ق	٩٩٠ ق	٩١٥ ق	٩٨٥ ق	٤٧٧٥ ق

يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح موضح فيه الأسابيع وأيام التدريب وزمن كل وحدة تدريبية ومجموع زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع بالدقيقة.



جدول (٨)

التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي والألعاب التمهيدية خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

الزمن بالدقائق

عناصر وحدة التدريب		الأسبوع / المجموع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
بدني	عام	١١٠٥	١٦٥	١٨٢	١٧٠	٩٣	١٠٠	٩٦	٦١	٦٦	٤٢	٤٣	٤٤	٤٣
	خاص	٩٩١	٣٣	٣٦	٣٤	٩٣	١٠٠	٩٦	١٢٣	١٣٢	١٠٦	١٠٧	٦٦	٦٥
	المجموع	٢٠٩٦	١٩٨	٢١٨	٢٠٤	١٨٦	٢٠٠	١٩٢	١٨٤	١٩٨	١٤٨	١٥٠	١١٠	١٠٨
مهاري		١١٦٠	٤٩	٥٤	٥١	٧٥	٨٠	٧٧	١٠٢	١١٠	١٢٧	١٢٩	١٥٤	١٥٢
خططي		٧٩٢	٣٣	٣٦	٣٤	٥٦	٦٠	٥٧	٦١	٦٦	٨٥	٨٦	١١٠	١٠٨
ألعاب تمهيدية		٧٢٧	٥٠	٥٧	٥١	٥٨	٦٠	٥٩	٦٣	٦٦	٦٥	٦٥	٦٦	٦٧
المجموع		٤٧٧٥	٣٣٠	٣٦٥	٣٤٠	٣٧٥	٤٠٠	٣٨٥	٤١٠	٤٤٠	٤٢٥	٤٣٠	٤٤٠	٤٣٥

يتضح من الجدول (٨) أن التوزيع الزمني للإعداد البدني خلال فترة تنفيذ البرنامج أعلي نسبة يليه الإعداد المهاري ثم الإعداد الخططي ثم الألعاب التمهيدية .



جدول (٩)

التوزيع الزمني لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

الزمن بالدقيقة

المحتويات	شهور البرنامج			
	الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث	
١ ـ إجمالي عدد فترات التدريب :	٢٠	٢٠	٢٠	
ـ عدد فترات التدريب بحمل متوسط	١٠	١٠	١٠	
ـ عدد فترات التدريب بحمل عالي	١٠	١٠	١٠	
٢ ـ عدد فترات الراحة	٨	٨	٨	
٣ ـ الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بالإعداد :				
ـ تدريبات الإعداد البدني العام	٦١٠	٣٢٣	١٧٢	
ـ تدريبات الإعداد البدني الخاص	١٩٦	٤٥١	٣٤٤	
ـ تحمل أداء مهاري	٢٢٩	٣٦٩	٥٦٢	
ـ تحمل أداء خططي	١٥٩	٢٤٤	٣٨٩	
ـ الألعاب التمهيدية	٢١٦	٢٤٨	٢٦٣	
ـ المجموع	١٤١٠	١٦٣٥	١٧٣٠	
ـ توزيع عناصر اللياقة البدنية :				المجموع
ـ إعداد بدني عام :				
ـ تحمل عام	١٩٥	٥٣	٣٩	٢٨٧
ـ القوة	١١٢	١١٣	٤٢	٢٦٧
ـ السرعة	١٠٣	١٠٦	٤٠	٢٤٩
ـ مرونة ورشاقة	٢٠٠	٥١	٥١	٣٠٢
ـ إعداد بدني خاص				
ـ تحمل قوة	٧٤	١٧٨	١٢٥	٣٧٧
ـ تحمل سرعة	٧٤	١٦٢	١١٤	٣٥٠
ـ قوة مميزة بالسرعة	٤٨	١١١	١٠٥	٢٦٤



ـ الدراسات الإستطلاعية :

ـ الدراسة الإستطلاعية الأولى :

ـ أهداف الدراسة الإستطلاعية :

١ ـ مراجعة شروط ومواصفات وإجراءات تطبيق الإختبارات .

٢ ـ إعداد مكان التدريب وتنظيم الأدوات والأجهزة الفنية .

٣ ـ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة .

٤ ـ تصميم إستمارة تسجيل البيانات بشكل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة .

٥ ـ تحديد الزمن المناسب لإتمام الإختبارات المختلفة لكل لاعب حتى يمكن حساب الزمن لكل لاعب يحتاجه للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية .

ـ عينة الدراسة الإستطلاعية :

تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من لاعبى نادى القناة لكرة القدم تحت ١٢ سنة وغير المشتركين فى الدراسة الأساسية .

ـ تطبيق الدراسة الإستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٩٦/٧/١٥ حتى ٩٦/٧/١٩ بملاعب نادى القناة الرياضى بالاسماعيلية .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى : إستفاد الباحث من الآتى :

١ ـ تحديد أصلح الملاعب للقيام بالتجربة الأساسية ومناسبة الإختبارات لعينة الدراسة.

٢ ـ التدريب على سهولة وسرعة إعداد الملعب للاختبارات البدنية والمهارية .

٣ ـ إستيعاب اللاعبين بطريقة أداء الإختبارات المستخدمة .

ـ المساعدون والمشرفون :

ـ تم إختيار عدد خمس مساعدين من المدربين بقطاع الناشئين بالنادى للقيام بالاشراف على الإختبارات أثناء التنفيذ .



- بعد عملية إختيار المساعدين تم تدريبهم عمليا على كيفية إجراء الإختبارات المستخدمة وتم تنفيذ أكثر من تجربة للتأكد من صحة ووضوح الإجراءات أثناء عملية التطبيق .

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٩٦/٧/٢٢ إلى ٩٦/٧/٢٦ بنادى القناة الرياضى للتأكد من مدى إستيعاب المساعدين على تسجيل البيانات وتطبيق الإختبارات .

- شرح الإختبارات البدنية التى وقع عليها الإختيار بواسطة الخبراء وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء .

- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج المقترح .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الثانية عن الآتى :

١ - إستيعاب المساعدين والمشرفين لطريقة تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية .

٢ - ضرورة شرح الوحدة التدريبية قبل بداية التدريب للاعبين .

- القياس القبلى لمجموعتى الدراسة :

تم إجراء القياس القبلى لعينة الدراسة إعتبارا من يوم ٩٦/٨/٢ حتى يوم ٩٦/٨/٧ على عينة الدراسة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكان قوامها ٣٠ لاعبا طبقت الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

إستغرق تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح إثنى عشر أسبوعا إعتبارا من ٩٦/٨/١١ حتى ٩٦/١١/١ وذلك بواقع خمس وحدات تدريبية فى الأسبوع .

- القياس البعدي لمجموعتى الدراسة :

تم إجراء القياس البعدى بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعتى الدراسة يوم ٩٦/١١/٣٠ حتى يوم ٩٦/١١/٧ وقد تمت جميع القياسات على نحو ماتم إجراءه فى القياس القبلى .



ـ المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث فى معادلة بياناته المعالجات الإحصائية الآتية :

ـ المتوسط الحسابى .

ـ الإنحراف المعيارى .

ـ معامل الإلتواء .

ـ إختبار ت .

ـ نسبة التحسن المئوية .



الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولا ـ عرض النتائـــج .

ثانيا ـ مناقشة النتائج .



أولاً ـ عرض النتائج :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي

الاختبـــارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	سَ	± ع	ل	سَ	± ع	ل
ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٩,١٣	٥,٩٣	,٦٩	٢٧,٦١	٥,٢٨	,٧٩
ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٤,٧٠	٣,٨٦	١,١٧	٢٢,٩٢	٣,١٦	,٧٦
تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٦٧	,٧٢	,٦٣	١,٦٧	,٧٢	,٦٣
تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٦٠	,٦٣	,٥٥	١,٤٧	,٥٢	,١٥
امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٦٧	,٤٩	,٧٩ـ	١,٥٣	,٦٤	,٨٠
تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٧٣	,٧٠	,٤٣	١,٦٠	,٦٣	,٥٥
ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٩,٩٤	,٦٢	,١٨ـ	٩,٩٢	,٥٣	,٥٨
الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٠٦	٢,١٧	,٧٨	٢٥,٢٧	٢,٦٠	,٧٩
رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٦١	١,٦٨	١,١٠	٩,٧٦	١,١٤	,١٤
رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٥٣	,٥٢	,١٥	١,٦٧	,٨٢	,٧٤
التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٣٣	,٦٢	,٣١ـ	٤,٢٧	,٧٠	,٤٣ـ
عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٣٥	١,٤١	,٤٤	٢٨,٩٨	١,٣٤	,١٣
التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,١٣	١,٠٢	,١٨	١٥,٩٣	١,٤٤	,٦٧ـ
الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٠٩	١,٧٢	,٥٤	٢٦,٩٣	٢,١٥	,٦٨
مرونة العمود الفقري سم	٣,٣٣	١,٣٢	,٢٨	٣,١١	١,٢٠	,٥٠
توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٨٧	١,٤٦	,٧٧	٧,٤٩	١,٨٢	,٧٧
الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٧١	٢,٢٤	١,٢٨	٦٦,٧٧	٦,٧٧	,٣٣
ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٧٩	,٤٦	٩,٦٧	١,٥٩	,١١ـ
قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٧	,٤٤	١٨,٣٣	٣,٣٣	,٧١ـ
الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٦٩	,١١	١,٢٤ـ	١,٥٩	,١٤	,٥٩ـ
عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠١	,٣٢	,٤٥	٥,١٥	,٤٢	,٨٠
قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٢,٢٠	٩,٣٠	,١٠ـ	٦١,٦٧	٧,١٤	,١٦
قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٦,٠٠	١١,٠٤	١,٥٥	٥٣,٨٠	١٠,٨٤	١,٣٤

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الإلتواء تنحصر بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية القيم وقد تراوحت معاملات الإلتواء لمتغيرات المجموعة التجريبية بين (ـ ١,٢٤ ، ١,٥٥) والمجموعة الضابطة بين (ـ٠,٤٣ ، ١,٣٤) .



جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي

م	الاختبـــارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٩,١٣	٥,٩٣	٢٧,٦١	٥,٢٨	,٧٤
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٤,٧٠	٣,٨٦	٢٢,٩٢	٣,١٦	١,٣٨
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٦٧	,٧٢	١,٦٧	,٧٢	صفر
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٦٠	,٦٣	١,٤٧	,٥٢	,٦٣
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٦٧	,٤٩	١,٥٣	,٦٤	,٦٤
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٧٣	,٧٠	١,٦٠	,٦٣	,٥٥
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٤,٩٤	,٦٢	٤,٩٢	,٥٣	,٠٨
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٠٦	٢,١٧	٢٥,٢٧	٢,٦٠	,٢٤
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٦١	١,٦٨	٩,٧٦	١,١٤	١,٦١
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٥٣	,٥٢	١,٦٧	,٨٢	,٥٣
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٣٣	,٦٢	٤,٢٧	,٧٠	,٢٨
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٣٥	١,٤١	٢٨,٩٨	١,٣٤	١,٢٥
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,١٢	١,٠٢	١٥,٩٣	١,٤٤	١,٧٨
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٠٩	١,٧٢	٢٦,٩٣	٢,١٥	١,١٨
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٣٣	١,٣٢	٣,١١	١,٢٠	,٤٨
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٨٧	١,٤٦	٧,٤٩	١,٨٢	١,٠٣
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٧١	٣,٢٤	٦٦,٧٧	٦,٧٧	٣,٦٤ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٧٩	٩,٦٧	١,٥٩	,١١
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٧	١٨,٣٣	٣,٣٣	,٤٦
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٦٩	,١١	١,٥٨	,١٤	٢,٢٦ *
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠١	,٣٢	٥,١٤	,٤٢	١,٠٢
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٢,٢٠	٩,٣٥	٦١,٦٧	٧,١٤	,١٨
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٦,٠٠	١١,٠٤	٥٣,٨٠	١٠,٨٤	,٥٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٥ *
قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧٦ **

يتضح من جدول (١١) عدم وجود أية فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في جميع المتغيرات عدا الجرى المكوكى ٥×٥٥ م ، الوثب العريض من الثبات .



جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

م	الاختبـارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٩,١٣	٥,٩٣	٣٢,٠٠	٦,٢١	٢٣,٩٧ **
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٤,٧٠	٣,٨٦	٢٧,٤٤	٣,٧٢	٢٩,٣٠ **
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٦٧	,٧٢	٢,٥٣	,٥٢	٩,٥٤ **
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٦٠	,٦٣	٢,٢٧	,٤٦	٥,٢٩ **
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٦٧	,٤٩	٢,٦٠	,٥١	٦,٠٩ **
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٧٣	,٧٠	٢,٦٦	,٤٩	٧,٩٠ **
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٤,٩٤	,٦٢	٦,٢٠	,٥٣	١٢,٤٦ **
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٠٦	٢,١٧	٢٣,٤٥	٢,٣٣	١٣,٣٥ **
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٦١	١,٦٨	١٢,٨٦	١,٥٦	١٤,٤٢ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٥٣	,٥٢	٢,٨٠	,٤١	٨,٢٦ **
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٣٣	,٦٢	٧,٦٧	١,٠٥	١٥,٨١ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٣٥	١,٤١	٢٦,٦٢	١,٣٨	١٥,٨٧ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,١٢	١,٠٢	١٣,١٣	١,٠٩	١٤,٩٥ **
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٠٩	١,٧٢	٢٤,١٢	٢,٠٠	١٣,٦١ **
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٣٣	١,٣٢	٣,٨٥	١,٣١	٩,٠٦ **
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٨٧	١,٤٦	٥,٦٨	١,٢٨	٧,٣٠ **
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٧١	٣,٢٤	٥٦,٢٩	٢,٠٩	٧,١١ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٧٩	١٣,٤٧	١,٦٠	٢٠,٥٥ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٧	٢٣,٤٠	٣,٥٨	٢٣,٢٨ **
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٦٩	,١١	١,٧٨	,١١	٦,١٢ **
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠١	,٣٢	٤,٥١	,٤٢	٤,٦٢ **
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٢,٢٠	٩,٣٥	٦٧,١٣	٨,٧٨	١٦,٤٣ **
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٦,٠٠	١١,٠٤	٦٠,٤٧	١٠,٣٨	١٣,٨٨ **

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠٥,٠ = ٢,١٤ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠١,٠ = ٢,٦٨ **

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠١,٠ فى جميع المتغيرات قيد الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية .



جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة

م	الاختبـارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٧,٦١	٥,٢٨	٢٨,٥٢	٥,٢٧	١٤,٦٤ **
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٢,٩٢	٣,١٦	٢٤,٣١	٣,٢٢	١١,٢٤ **
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٦٧	,٧٢	٢,٢٧	,٥٩	٤,٥٨ **
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٤٧	,٥٢	١,٩٣	,٥٩	٣,٥٠ **
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٥٣	,٦٤	٢,٠٠	,٦٦	٢,٤٣ *
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٦٠	,٦٣	١,٨٧	,٧٤	١,٢٩
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٤,٩٢	,٥٣	٥,٧٥	,٥٢	١١,٣٠ **
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٢٧	٢,٦٠	٢٤,٢٨	٢,٥٤	٩,١٤ **
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	٩,٧٦	١,١٤	١٠,٧٦	١,١٥	٩,١٣ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٦٧	,٨٢	٢,٠٧	,٧٠	٣,٠٦ **
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٢٧	,٧٠	٥,٦٠	,٨٣	٧,١٤ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٩٨	١,٣٤	٢٨,٣٣	١,٢٠	٥,٢٦ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,٩٣	١,٤٤	١٤,٨٨	١,٣٧	١٧,٠٢ **
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٩٣	٢,١٥	٢٥,٩٨	٢,١٥	٩,٧٧ **
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,١١	١,٢٠	٣,٣٣	١,٢٢	٦,٣٣ **
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٧,٤٩	١,٨٢	٦,٨٧	١,٥٤	٤,٦٢ **
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٦٦,٧٧	٦,٧٧	٦٠,٣٠	٢,٩١	٤,٩٩ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٦٧	١,٥٩	١٠,٨٠	١,٥٢	٦,٨٦ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٣٣	٣,٣٣	٢٠,٢٧	٣,٤٧	٧,٢٥ **
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٥٩	,١٤	١,٦٣	,١٣	٢,٩١ *
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,١٥	,٤٢	٤,٧٦	,٤٠	٣,٧٤ **
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦١,٦٧	٧,١٤	٦٣,٨٠	٧,١٣	٤,٣٠ **
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٣,٨٠	١٠,٨٤	٥٦,٣٣	١٠,٨٠	٧,٥٤ **

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠٥, = ٢,١٤ *
قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠١, = ٢,٩٨ **

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ فى إمتصاص الكرة العالية بأى جزء من القدم داخل الدائرة ، الوثب العريض من الثبات . كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ فى باقى متغيرات الدراسة ، عدا تسديد الكرة بالرأس من الثبات لم تظهر له أية فروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .



جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

م	الاختبـارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٣٢,٠٠	٦,٢١	٢٨,٥٢	٥,٢٧	١,٦٥
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٧,٤٤	٣,٧٢	٢٤,٣١	٣,٢٢	٢,٤٦ *
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	٢,٥٣	,٥٢	٢,٢٧	,٥٩	١,٣١
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	٢,٢٧	,٤٦	١,٩٣	,٥٩	١,٧٢
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٢,٦٠	,٥١	٢,٠٠	,٦٦	٢,٨١ **
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٢,٦٦	,٤٩	١,٨٧	,٧٤	٣,٤٨ **
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٦,٢٠	,٥٣	٥,٧٥	,٥٢	٢,٣٦ *
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٣,٤٥	٢,٣٣	٢٤,٢٨	٢,٥٤	,٩٣
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٢,٨٦	١,٥٦	١٠,٧٦	١,١٥	٤,١٨ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	٢,٨٠	,٤١	٢,٠٧	,٧٠	٣,٤٨ **
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٧,٦٧	١,٠٥	٥,٦٠	,٨٣	٦,٠٠ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٦,٦٢	١,٣٨	٢٨,٣٣	١,٢٠	٣,٦٣ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٣,١٣	١,٠٩	١٤,٨٨	١,٣٧	٣,٨٨ **
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٢٤,١٢	٢,٠٠	٢٥,٩٨	٢,١٥	٢,٤٤ *
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٨٥	١,٣١	٣,٣٣	١,٢٢	١,١٣
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٥,٦٨	١,٢٨	٦,٨٧	١,٥٤	٢,٢٨ *
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٦,٢٩	٢,٠٩	٦٠,٣٠	٢,٩١	٤,٣٣ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	١٣,٤٧	١,٦٠	١٠,٨٠	١,٥٢	٤,٦٨ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	٢٣,٤٠	٣,٥٨	٢٠,٢٧	٣,٤٧	٢,٤٣ *
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٧٨	,١١	١,٦٣	,١٣	٣,٢٥ **
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٤,٥١	,٤٢	٤,٧٦	,٤٠	١,٦٥
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٧,١٣	٨,٧٨	٦٣,٨٠	٧,١٣	١,١٤
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٠,٤٧	١٠,٧٤	٥٦,٣٣	١٠,٨٠	١,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧٦ **



يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ فى ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، الجرى الزجزاجى بطريقة بارو ، توافق الرجلين والعين ، قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين . وعند مستوى ٠,٠٥ فى إمتصاص الكرة العالية بأى جزء من القدم داخل الدائرة ، تسديد الكرة بالرأس من الثبات ، رمية التماس لأبعد مسافة ، رمية التماس داخل مربع محدد ، التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ث ، عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن ، التمريرة الحائطية بالزمن ، الجرى المكوكى ٥×٥٥ م ، ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة ، الوثب العريض من الثبات، بينما لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى باقى المتغيرات قيد الدراسة .



جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين مقدار التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		سَ	± ع	سَ	± ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢,٨٧	,٤٦	,٩١	,٢٤	١٤,٥٢ **
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢,٧٤	,٣٦	١,٣٩	,٤٨	٨,٦٧ **
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	,٨٧	,٣٥	,٦٠	,٥٢	١,٦٧
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	,٦٧	,٤٩	,٤٧	,٥٢	١,٠٩
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	,٩٣	,٥٩	,٤٧	,٧٤	١,٩٠
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	,٩٣	,٤٦	,٢٧	,٨٠	٢,٨٠ **
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	١,٢٦	,٣٩	,٨٣	,٢٨	٣,٤٩ **
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	١,٦٠	,٤٧	,٩٩	,٤٢	٣,٨٠ **
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	٢,٢٥	,٦٠	١,٠٠	,٤٣	٦,٥٥ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٢٧	,٥٩	,٤٠	,٥١	٤,٣٠ **
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٣,٣٣	,٨٢	١,٣٣	,٧٢	٧,١٠ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	١,٧٣	,٤٢	,٦٥	,٤٨	٦,٦٠ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١,٩٩	,٥١	١,٠٥	,٢٤	٦,٤٢ **
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	١,٩٧	,٥٦	,٩٥	,٣٨	٥,٨١ **
١٥	مرونة العمود الفقري سم	,٥٣	,٢٣	,٢٣	,١٤	٤,٣٩ **
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	١,١٩	,٦٣	,٦٣	,٥٢	٢,٦٧ *
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٣,٤٢	١,٨٦	٦,٤٧	٥,٠٢	٢,٢١ *
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٣,٧٣	,٧٠	١,١٣	,٦٤	١٠,٥٩ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	٤,٤٧	,٧٤	١,٩٣	١,٠٣	٧,٧١ **
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	,٠٩	,٠٥	,٠٤	,٠٦	١,٩٨
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	,٥٠	,٤٢	,٣٩	,٤١	,٧٢
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٤,٩٣	١,١٦	٢,١٣	١,٩٢	٤,٨٣ **
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٤,٤٧	١,٢٥	٢,٥٣	١,٣٠	٤,١٥ **

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠٥, = ٢,٠٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠١, = ٢,٧٦ **



يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ فى ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليمنى أو اليسرى لأبعد مسافة ممكنة ، تسديد الكرة بالرأس من الثبات ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم ، رمية التماس لأبعد مسافة ، رمية التماس داخل مربع محدود ، التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ث ، عدو ٣٠م × ٥ مرات بالزمن ، التمريرة الحائطية بالزمن ، الجرى الزجزاجى بطريقة بارو ، مرونة العمود الفقرى ، ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة ، قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين ، قياس قوة عضلات الرجلين ، قياس قوة عضلات الظهر . بينما لم تظهر أية فروق ذات دلالة معنوية فى باقى المتغيرات الأخرى الباقية بين مقدار التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة .



جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة التجريبية

م	الاختبـــارات	المجموعة التجريبية	
		سَ	± ع
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	١٠,٠٤	١,٤٨
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	١١,٤١	٢,٦٠
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	٦٦,٦٧	٣٦,١٩
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد ·القدم اليسري عدد مرات	٥٦,٦٧	٤٥,٧٧
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٧٠,٠٠	٦٢,١١
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٧٠,٠٠	٤٩,٢٨
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٢٦,٤٤	٩,٨٧
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٦,٤٧-	٢,٠٢
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	٢١,٩٤	٧,٣٧
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١٠٣,٣٣	٧٤,٣٢
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٧٨,٥٦	٢٤,٤١
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٦,١٢-	١,٤٨
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٣,١٦-	٣,٤١
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٧,٦٢-	٢,٣٩
١٥	مرونة العمود الفقري سم	١٨,٩٧	١٣,٢٣
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	١٧,١٤-	٧,٣٦
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥,٦٢-	٢,٦٦
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٤٠,٠٩	١٢,٢٩
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	٢٤,٨٨	٨,١٩
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	٥,٠٦	٣,٣٤
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٩,٨٥-	٨,٠٦
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٨,٢٦	٢,٩٢
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٨,٣١	٢,٧٠

يتضح من جدول (١٦) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارية والبدنية مما يوضح مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.



جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن

للمجموعة الضابطة

م	الاختبـــارات	المجموعة الضابطة	
		سَ	ع ±
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٣,٤١	١,١٦
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٦,١٨	٢,٣٢
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	٥٠,٠٠	٤٦,٢٩
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	٤٠,٠٠	٤٧,٠٦
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٤٦,٦٧	٦٦,٧٣
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٣٠,٠٠	٥٩,١٦
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	١٧,١٧	٦,٩٤
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٣,٩٢-	١,٦٥
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٤٥	٤,٦١
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	٣٦,٦٧	٤٨,٠٦
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٣٣,٢٢	٢٠,٨٩
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢,٢١-	١,٦٣
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	٦,٥٧-	١,٤٠
١٤	الجري الزجزاجي بطريقة بارو ثانية	٣,٥٥-	١,٣٩
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٨,٣٥	٥,٦٧
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٧,٨٠-	٦,١٦
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٩,١٤-	٦,٤٠
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	١٢,٤١	٧,٩١
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٠,٨٩	٥,٨٤
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	٢,٩١	٣,٧٧
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٧,٣٨-	٧,٤٨
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٣,٥٥	٣,١٦
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٤,٨٨	٢,٧٦

يتضح من جدول (١٧) نسبة التحسن للمجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج التقليدي مما يوضح أن هناك تحسن ولكن بنسبة أقل من نسبة تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية.



ثانيا- مناقشة النتائج :

قام الباحث بدراسة تستهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة مستعينا باستخدام الألعاب التمهيدية لتحقيق التنمية حيث تتعدد الطرق التى تستخدم لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية حيث أن المرحلة السنية التى تناولتها بالدراسة تعد مرحلة بناء مهارى وبدنى وخططى ومعرفى ونفسى فوجد الباحث أن الناشئين لاتشعر بالدافعية فى الأداء إذا كان التعليم أو التدريب على نمط واحد مما دفع الباحث لاستخدام الألعاب التمهيدية التى تتميز بعدم وجود نمط واحد فى تنفيذها مما أضفى مميزات تساهم فى الإرتقاء بمستوى الدافعية والشعور بالرغبة فى الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم فى مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية وهذا مايؤكده بارتلز وفيرنتز Bartels , Wernitz (١٩٨٧) ، شليمن Shlemn (١٩٦٨) بتشكيل المهارات من خلال عمل يهدف لتنمية الصفات البدنية وبهذا يكون واضحا تماما لدى الناشئ العلاقة المترابطة بين التدريب والأداء الفعلى للمباريات تحت ضغط منافس . (٢٨:٧٦) ، (١٨:٣٠)

وهذا ما أتضح من نتائج البرنامج التدريبى المقترح تنفيذه باستخدام الألعاب التمهيدية وهذا مايتضح بمناقشة نتائج البحث .

تناول الباحث المرحلة السنية تحت ١٢ سنة وطبق عليها البرنامج وتتراوح أعمار العينة بين ٥ , ١٠ سنة : ٥ , ١١ سنة ، وقد تناولت دراسات عديدة هذه المرحلة السنية مثل : إبتهاج أحمد عبد العال (١٩٨٥) ، أحمد ممدوح ذكى (١٩٨٥) ، مجدى أحمد شوقى (١٩٩٢) ، عزة حسن صيام (١٩٩٥) ، ومن خلال نتائج جدول رقم (١) يتضح إعتدالية القيم ويرجع ذلك إلى تجانس مجموعتى الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج الدراسات السابق ذكرها (١) ، (٧) ، (٤٩) ، (٣٨) .

وبمقارنة القدرات البدنية التى تناولتها الدرسات السابقة والدراسة الحالية يظهر من جدول رقم (١٠) تعدد القدرات البدنية محل التنمية عن الدراسات السابقة حيث نجد إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية الرشاقة ، ودولت عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية كالجلد الدورس التنفسى



والقوة وزمن رد الفعل والدقة ، ومصطفى حسين إبراهيم (١٩٨٥) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كقوة عضلات الذراعين والمنكبين والقدرة للرجلين ، وحنان أحمد رشدى (١٩٩٠) ببرنامج ألعاب صغيرة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وقدرة الرجلين وقدرة الذراعين ، وعزة حسن صيام (١٩٩٥) ببرنامج ألعاب تمهيدية كالسرعة الإنتقالية والرشاقة وقدرة الذراعين والرجلين والمرونة للعمود الفقرى والتوافق والجلد الدورى التنفسى والدقة . (١١)، (٢٣)، (٦٥)، (١٦) ، (٣٨)

وعن الجانب المهارى نجد أن الدراسة الحالية تناولت ستة مهارات أساسية للاعبى كرة القدم فى حين أن الدراسات السابقة سواء كانت فى الكرة الطائرة أو كرة اليد أو كرة السلة تنحصر مابين مهارتين أو ثلاثة ، فنجد دراسة نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧) ببرنامج ألعاب صغيرة لتحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، نوال إبراهيم شلتوت وعزة عبدالحليم (١٩٨٨) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض مهارات كرة السلة ، مجدى أحمد شوقى (١٩٩٢) إستخدام الألعاب الصغيرة فى تنمية الجانب المهارى فى الألعاب الجماعية ، وهويد ة عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٣) إستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية فى تعلم المهارات الحركية الهجومية لكرة اليد . (٧٠)، (٧٢)، (٤٩) ، (٧٣)

كما يشير جدول رقم (١١) الخاص بمقارنة القياس القبلى للمجموعة التجريبية والضابطة بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات عدى الجرى المكوكى ٥×٥٥ م ، الوثب العريض من الثبات ، ويرجع الباحث ذلك لوجود لاعبين يتميزوا بزيادة طول الجزء السفلى من الجسم مما قد يزيد من معدل طول الخطوة أو زيادة التردد لحركة الرجلين فى العدو ، أما الوثب العريض من الثبات فقد يكون لزيادة طول عظمة الفخذ والساق تأثير إيجابى على زيادة مسافة الوثب العريض من الثبات .

كما أظهرت نتائج الدراسة فى الجدول رقم (١٢) الخاص بالمقارنة بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية بوجود فروق ذات دلالة معنوية فى جميع المتغيرات قيد الدراسة ويرجع الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح وهذا ما أظهرته جميع الدراسات السابقة فى هذا المجال بالنسبة للمجموعة التجريبية



بحدوث تقدم نتيجة إستخدام برنامج الألعاب الصغيرة أو الألعاب التمهيدية فى تنمية الجانب البدنى والمهارى .

كما يشير جدول رقم (١٣) الخاص بالمقارنة بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة بوجود فروق ذات دلالة معنوية فى الإختبارات البدنية والمهارية عدا تسديد الكرة بالرأس من الثبات لم تظهر له أى فروق بين القياس القبلى والبعدى وقد يرجع ذلك لعامل الخوف من أدائها فى البرنامج التقليدى .

كما أظهرت نتائج الدراسة فى الجدول رقم (١٤) الخاص بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى بوجود فروق ذات دلالة معنوية فى بعض المتغيرات بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية فى متغيرات أخرى ويرجع ذلك لكثرة عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية محل الدراسة فى حين أن جميع الدراسات السابقة التى تناولت الجانب البدنى كانت لاتزيد فى تناولها للجانب البدنى عن ٤:٨ قدرات مثل إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) ، دولت عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) ، مصطفى حسين ابراهيم (١٩٨٥) ، حنان أحمد رشدى (١٩٩٠) ، هويدة عبد الحميد (١٩٩٣) ، عزة حسن صيام (١٩٩٥) فى حين أن عدد القدرات البدنية محل الدراسة ١١ قدرة بدنية . (١١) ، (٢٣)، (٦٥)، (١٦)، (٧٣) ، (٣٨)

وأيضا بالنسبة للجانب المهارى فإن جميع الدراسات السابقة التى تناولت هذا الجانب لاتزيد عن ١:٤ مهارات مثل إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) ، إبتهاج أحمد عبد العال (١٩٨٥)، صفية منصور سلطان وأميرة عبد الفتاح(١٩٨٦) ، نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧) ، نوال إبراهيم شلتوت وعزة عبد الحليم (١٩٨٨) ، مجدى أحمد شوقى ، (١٩٩٢) ، هويدة عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٣) فى حين تناول الباحث فى دراسته ٦ مهارات أساسية لكرة القدم . (١١)، (١)، (٣١)، (٧٠)، (٧٢)، (٤٩)، (٧٣)

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٦) والذى يوضح نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إلى إرتفاع هذه النسبة ممايدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح فى جميع المتغيرات قيد الدراسة .

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٧) والذى يوضح نسبة التحسن للمجموعة الضابطة التى



إستخدمت البرنامج التقليدى ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية .

ومما سبق يتضح أن الفرض الأول والثانى للدراسة قد تحقق والذى ينص على :

١ ـ يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

٢ ـ يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

ويشير الباحث إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح الذى نفذ على المجموعة التجريبية كان أكبر من البرنامج المتبع (بالأسلوب التقليدي) الذى تم تنفيذه على المجموعة الضابطة وهذا ما أظهرته نتائج الإختبارات .



الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولا ـ الاستخلاصات .

ثانيا ـ التوصيـــــات .



أولا ـ الاستخلاصات :

إستنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١ ـ أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية .

٢ ـ أظهرت نتائج البرنامج التدريبى (الأسلوب التقليدى) لتنمية الجانب البدنى والجانب المهارى أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة .

٣ ـ أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

٤ ـ أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى معظم الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

٥ ـ كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إرتفعت مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح فى جميع المتغيرات قيد الدراسة .

٦ ـ كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدى ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج المقترح .



ثانيا ـ التوصيـــات :

إستنادا على فروض الدراسة والعينة المنهجية المستخدمة والأسلوب الإحصائى المستخدم وتحليلها يمكن للباحث الخروج بالتوصيات التالية :

١ ـ محاولة تصميم البرامج التدريبية التى تتضمن الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة أكثر إهتماما داخل البرنامج التدريبى لناشئى كرة القدم .

٢ ـ يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة مباشرة عدم كثرة إستخدام الأدوات المساعدة بصورة معقدة داخل اللعبة حتى يصل لتحقيق الهدف منها .

٣ ـ دراسة خصائص المرحلة السنية قبل وضع برنامج الألعاب التمهيدية وذلك يساعد فى التعرف على متطلبات هذه المرحلة .

٤ ـ يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية تكرار نفس اللعبة فى الوحدة التدريبية التى تليها لزيادة مستوى فهم وإستيعاب وتنفيذ الناشئ للعبة .

٥ ـ يجب أن يراعى خفض عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية التى يتم التركيز عليها فى برنامج الألعاب التمهيدية خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسن .

٦ ـ إجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لمختلف الألعاب الجماعية .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المراجـــع

أولا ـ المراجع باللغة العربيـــة .

ثانيا ـ المراجع باللغة الأجنبية .



أولا ـ المراجع العربية :

١ ـ **ابتهاج أحمد عبد العال** : أثر برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

٢ ـ **ابراهيم أحمد سلامة** : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٤م .

٣ ـ **ابراهيم حنفى شعلان** : أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبى كرة القدم للمرحلة السنية من ١٨ : ٢٠ سنة لمحافظة القاهرة ، رسالة ماچستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٦م .

٤ ـ **ابرهيم مجدى أحمد صالح** : دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماچستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزفازيق ، ١٩٨٥م .

٥ ـ **أحمد محمد خاطر** : دراسة تحليلية لفاعلية الأداء الحركى ، مجلة دراسات وبحوث، المجلد الثامن ، العدد السادس ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٦ ـ **أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك** : القياس فى المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨٠م.

٧ ـ **أحمد ممدوح زكى** : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماچستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزفازيق ، ١٩٨٥ م .

٨ ـ **أسامة كامل راتب** : النمو الحركى (الطفولة ـ المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون .

٩ ـ **إكرام محمد عبد الحفيظ** : الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية ، رسالة ماچستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .



١٠ - **السيد عبد المقصود** : نظريات التدريب الرياضى ، الأسس العامة ، الجزء الأول، ١٩٧٨م .

١١ - **إيزيس سامى جرجس** : برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة ، بحث تجريبى على المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، ١٩٨٠م.

١٢ - **إيلين وديع فرج** : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٧م .

١٣ - **بطرس رزق الله اندراوس وعبده أبو العلا** : الجديد فى تدريب كرة القدم ، دار المعارف ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٩م .

١٤ - **بطرس رزق الله اندراوس** : دراسة أثر برنامج تعليمى لتطوير الأداء المهارى فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .

١٥ - **بهاء الدين ابراهيم سلامة** : الإعداد المهارى فى كرة القدم (تعليم - تدريب - قانون) ، مكتبة الطالب الجامعى ، مكة المكرمة ، ١٩٨٧م .

١٦ - **حنان أحمد رشدى** : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوچية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ماقبل المدرسة من سن ٥ - ٦ سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثانى ، العدد الأول ، يناير ، جامعة حلوان، ١٩٩٠ م.

١٧ - **حنفى محمود مختار** : التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧١م .

١٨ - ـــــــــــــ : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٧٥ م .

١٩ - ـــــــــــــ : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٠م .

٢٠ - ـــــــــــــ : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١م.



٢١ - **حنفى محمود مختار** : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨١م.

٢٢ - **حنفى محمود مختار ، مفتى إبراهيم حماد** : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٩م .

٢٣ - **دولت عبد الرحمن عبد القادر** : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، نوفمبر ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م.

٢٤ - **رائد حلمى رمضان** :تصميم بطارية اختبار للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم للمرحلة السنية من١٨ - ٢٠ سنة، رسالة ماچستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥م .

٢٥ - **رفاعى مصطفى حسين** : مقارنة أثر التعليم المبرمج والطريقة التقليدية على مستوى تعلم الأداء المهارى لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٩٠م .

٢٦ - **سامية هانم أحمد عبده** : محاضرات فى علم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، بدون ، ١٩٨٦م .

٢٧ - **سعاد السيد ابراهيم** : الألعاب التمهيدية وأثرها على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة ماچستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦م .

٢٨ - **سميرة طه محمود** : الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس فى المرحلة الابتدائية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثانى ، أغسطس ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .

٢٩ - **سهام عفت عبد الرحمن** : التدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨٣ م .



٣٠ - **شليمن أ . د** : بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال والمراهقين ، ملخص بحث دكتوراه فى التربية الرياضية ، موسكو ، ١٩٦٨م.

٣١ - **صفية منصور سلطان وأميرة عبد الفتاح** : برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد سبعة أفراد لمرحلة الطفولة المبكرة من سن ٦ : ٩ سنوات ، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثالث ، العدد الأول ، أغسطس ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨١م .

٣٢ - **طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان** : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٩م.

٣٣ - **طه اسماعيل** : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٩م .

٣٤ - ــــــــــــ : جماعية اللعب فى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م .

٣٥ - **عادل عبد البصير على** : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد ، بدون .

٣٦ - **عبد الحميد أحمد** : الملاكمة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، الطبعة الخامسة ، ١٩٨٩م .

٣٧ - **عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح الوحش** : كرة القدم تدريب وخطط ، دار الكتاب العربى ، القاهرة ، بدون .

٣٨ - **عزة حسن صيام** : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

٣٩ - **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٢م .



٤٠ - **عفاف محمد حسن** : القياسات الجسمية والصفات البدنية اللازمة للاعبات المستوى العالى لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

٤١ - **على فهمى البيك** : أسس إعداد لاعبى كرة القدم (والألعاب الجماعية) ، مطبعة التونى ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .

٤٢ - **فاروق عبد الوهاب** : الاتجاهات الانفعالية للأطفال نحو المنافسات بدروس التربية الحركية بالمدرسة الابتدائية ، مؤتمر التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٠م .

٤٣ - **فرج حسين بيومى** : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئى كرة القدم ماقبل المنافسات، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٩م .

٤٤ - **فيليب مورس** : مهارات كرة القدم حول العالم ، شركة فيليب مورس ، لبنان، ١٩٩٧م .

٤٥ - **قدرى سيد مرسى** : الألعاب الغرضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة، بدون .

٤٦ - ـــــــــــ : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .

٤٧ - **لبيب بطرس** : كرة القدم ، مكتبة لبنان ، ١٩٨٢م .

٤٨ - **لطفى كمال** : وضع برنامج تدريبى مقترح لقياس الصفات البدنية والمهارية للناشئين من ١١ : ١٣ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

٤٩ - **مجدى أحمد شوقى** : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى مدس الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢م .

٥٠ - **محسن بسيونى النحريرى** : وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم للفريق القومى المصرى ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان، ١٩٩٧م .



٥١ ـ محسن يمن الدروى : بعض المتغيرات الأنثروبومترية والفسيولوجية والبدنية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٨٧م .

٥٢ ـ محمد توفيق الوليلى : أثر برنامج تدريبى مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

٥٣ ـ محمد جلال قريطم ، محمد عبده صالح الوحش : كرة القدم وطبيعة التقدم ، القاهرة، ١٩٦١م .

٥٤ ـ محمد حامد الأفندى : كرة القدم (مهارات أساسية ـ خطط اللعب ـ أصول التدريب)، عالم الكتاب ، القاهرة ، ١٩٧١م .

٥٥ ـ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، ١٩٨٤م .

٥٦ ـ محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٥٧ ـ محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، الطبعة الرابعة، القاهرة ، ١٩٨٦م .

٥٨ ـ ــــــــــــــ : سيكلوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

٥٩ ـ محمد صبحى حسانين : نموذج الكفاية البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٦٠ ـ محمد عبده صالح الوحش ، مفتى ابراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٦١ ـ محمد فتحى عبد الرحمن : العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وإصابات الطرف السفلى للاعبى كرة القدم فى مصر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م .



٦٢ - **محمد لطيف ، فرج حسين بيومى** : فن كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٧م .

٦٣ - **محمود أبو العينين ، مفتى إبراهيم حماد** : تخطيط برامج الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٦٤ - **محمود يحى سعد** : مراحل التخطيط للتدريب ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م .

٦٥ - **مصطفى حسين ابراهيم** : تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الثانى والثالث ، أغسطس ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٦٦ - **مصطفى عزت سليمان** : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للخطوط المختلفة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .

٦٧ - **مفتى ابراهيم حماد** : الإعداد المهارى والخططى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٦٨ - ———— : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٦٩ - ———— : الإعداد والمباراة للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م .

٧٠ - **نبيلة عبد المنعم شحاتة** : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .

٧١ - **نبيل ندا ، محمد الشحات** : الألعاب الصغيرة ، مركز الإعلام ، بلقاس ، ١٩٩٥م .

٧٢ - **نوال ابراهيم شلتوت ، عزة عبد الحليم** : برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية ، مؤتمر الدول للتاريخ وعلم الرياضة ، المجلد الثانى ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨م .



٧٣ ـ **هويده عبد الحميد اسماعيل** : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .



ثانيا ـ المراجع باللغة الاجنبية :

74 - Allen Wade : The Football Guid to Training and Coaching, London, Heinman , 1979.

75 - Arbad Csaandi : Soccer, Budapest , 1981 .

76 - Bartels and Wernitz : Fubball Training Mit Kinder Aufl . Berlin, 1987 .

77 - Beverly Nichols : Moving and Learning the Elementary School Physical Education Experience, College Publishing , St. Louis, 1986 .

78 - B.M. Kayawkuh : Metoguka, opu 3 N 4 Eckozo Bocnutahub M. 1980.

79 - B.N. Kozlobckozo : Mogzotobka, Opgtsoluctob - M. 1981 .

80 - Donald X. Y., and Alexander Werde : Soccer Coaching , Towthorn Book , No. 1 , New York , 1976.

81 - Fox and Mathews D. : The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, C.B.S. College, Publishing, New York , 1981 .

82 - Gordon, Gage : Football Coaching for Play a Foll Levels, Stanly Paul, London, 1974 .

83 - Karl , Heinz Hddergoot : New Football , Manual , Limpert Bonn, 1958 .

84 - Ken Jones : How to Play Soccer, Hanlyne, London, 1979 .

85 - Klaus Ruege : Contemporary Soccer, Contemporary Books, Inc., Chicago, 1980 .



86 - Osolin, N.S. : Developing Tamina in Athletics , 1970 .

87 - Robert Pollock : Soccer for Juneors , Charles Scrbner ' Sons, New York , 1982 .

88 - Robert,N. Singer : Speed and Accuracy of Movement as Related to Fencing Success , R.Q. Vol. No.

89 - Sawin's and Suskov : Football Foreing Languages, Pub. House Mosco, 1956 .



المرفقات



جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم الدراسات العليا

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مواصفات البرنامج التدريبى والألعاب التمهيدية للفترة الكلية للبرنامج

يقوم الباحث أشرف فكرى عبد العزيز راجح بدراسة بعنوان :

« أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم "

وتهدف الدراسة لتحديد أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض القدرات والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة .

ولما كنتم سيادتكم من ذوى الخبرة العلمية والعملية فى هذا المجال ، يأمل الباحث بالاستفادة من آرائكم البناءة وإضافة ماترونه مناسبا لذلك .

ـ بيانات خاصة :

ـ الإســـــم :

ـ الدرجة العلمية :

ـ الخـــبرة :

ـ الوظيفـــة :



إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى مواصفات البرنامج التدريبى والالعاب التمهيدية للفترة الكلية للبرنامج

(١) الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج .

شهـــر	شهـــران	ثلاثة أشهر	رأى آخـــر

(٢) عدد وحدات التدريب إسبوعياً .

٣	٤	٥	رأى آخـــر

٢) عدد أيام التدريب المقترحة لتنفيذ البرنامج .

٣	٤	٥	٦	٧	رأى آخـــر

(٤) عدد مرات تكرار درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التى تتضمنها الفترة الكلية للبرنامج .

	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	رأى آخـــر
الحمل المتوسط						

	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	رأى آخـــر
الحمل العالى						

	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	رأى آخـــر
الحمل الاقصى						

(٥) التوزيع الزمنى لدرجات حمل التدريب بالدقائق للوحدة التدريبية .

	أوافـــق	لا أوافـــق	رأى آخـــر
الحمل المتوسطة ٦٠ - ٩٠ دقيقة			

	أوافـــق	لا أوافـــق	رأى آخـــر
الحمل العالى ٩٠ - ١٢٠ دقيقة			

	أوافـــق	لا أوافـــق	رأى آخـــر
الحمل الاقصى ١٢٠ - ١٥٠ دقيقة			



(٦) موقع الالعاب التمهيدية من وحدة التدريب اليومية .

تهيئة أولية	العاب تمهيدية	إعداد بدنى عام	إعداد بدنى خاص	أوافق	لا أوافق

تهيئة أولية	العاب تمهيدية مع اعداد بدنى عام	العاب تمهيدية مع اعداد بدنى خاص	أوافق	لا أوافق

أو

هناك رأى آخر	

(٧) النسبة المئوية من زمن التدريب الكلى للألعاب التمهيدية .

٪١٠	٪١٥	٪٢٠	٪٢٥	٪٣٠	رأى آخـــر

(٨) زمن آداء اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية بالدقيقة .

١	٢	٣	٤	٥	رأى آخـــر

(٩) عدد مرات تكرار اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية بالدقيقة .

١	٢	٣	٤	رأى آخـــر

(١٠) عدد الالعاب التمهيدية فى وحدة التدريب اليومية .

١	٢	٣	٤	رأى آخـــر

(١١) زمن فترات الراحة عند تكرار الالعاب التمهيدية أكثر من مرة بالثانية .

٣٠	٦٠	٩٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	رأى آخـــر

(١٢) طرق التدريب المستخدمة التى تعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية فى مدة تنفيذ البرنامج .

الحمل المستمر	الفترى منخفض الشدة	الفترى مرتفع الشدة	التكرارى	الدائرى بطريقة الحمل المستمر

الدائرى بطريقة الفترى منخفض الشدة	الدائرى بطريقة الفترى مرتفع الشدة	رأى آخـــر	



تعليمات التعامل مع الاستمارة

أولا ــ ضع علامة (√) لأفضل رأي ترونه سيادتكم يعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج .

ثانيا ـ اقتراحات :

يمكن لسيادتكم إضافة أي آراء ترون مناسبتها لهذه المرحلة السنية وتعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج .



مرفق (٢)

السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم في العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح

مسلسل	الإسم	الوظيفة
١	أ . د/ فرج حسين بيومي	أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير لشئون التعليم والطلاب ـ جامعة الاسكندرية
٢	أ .د/ على فهمى البيك	أستاذ السباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ـ جامعة الاسكندرية
٣	أ . م .د/ رفاعي مصطفي حسين	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ـ جامعة قناة السويس
٤	د/ محمد شوقي كشك	مدرس بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية ـ جامعة المنصورة
٥	د/ أمر الله البساطي	مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ـ جامعة الاسكندرية
٦	د/ محمد رمضان أحمد	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة المنيا
٧	د/ عجمي محمد عجمي	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ـ جامعة الزقازيق
٨	د/ محمد سالم	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ـ جامعة الزقازيق



مرفق (٣)

الاختبارات الهارية والبدنية المستخدمة فى البحث

أولا ــ الاختبارات المهارية :

١ ـ إسم الاختبار :

(ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس مهارة ركل الكرة .

ـ قياس القدرة على ركل الكرة .

ـ الأدوات :

ـ ملعب كرة قدم .

ـ كرة قدم .

ـ شريط قياس بالمتر لأقرب سم .

ـ وصف الاختبار :

ـ توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى .

ـ من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجرى لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة .

ـ التسجيل :

ـ تسجل المسافة التى قطعتها الكرة فى نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض .

ـ يعطى للاعب ثلاث محاولات .

ـ يمنح اللاعب ثلاث محاولات يسجل أفضلها .



٢ـ إسم الاختبار :

(ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس مهارة ركل الكرة .

ـ قياس القدرة على ركل الكرة .

ـ الأدوات :

ـ ملعب كرة قدم .

ـ كرة قدم .

ـ شريط قياس بالمتر لأقرب سم .

ـ وصف الاختبار :

ـ توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى .

ـ من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجرى لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة .

ـ التسجيل :

ـ تسجل المسافة التى قطعتها الكرة فى نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض .

ـ يعطى للاعب ثلاث محاولات .

ـ يمنح اللاعب ثلاث محاولات يسجل أفضلها .



٣ ـ إسم الاختبار :

(السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة .

ـ الأدوات :

ـ كرة قدم .

ـ جزء من ملعب كرة قدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (١ متر) ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذى يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأى جزء قانونى فى الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة .

ـ التسجيل :

ـ كل مدة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينال درجة .

ـ يكرر الأداء لعدد (٥) مرات وتجمع الدرجات .

ـ يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

٤ ـ إسم الاختبار :

(اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم) .

ـ الغرض من الاختبار :

قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها بين القوائم .

ـ الأدوات :

ـ ١٠ قوائم .

ـ كرة قدم .



ـ وساعة إيقاف .

ـ وصف الاختبار :

ـ توضع ١٠ قوائم فى خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر ٢ م . والمسافة بين خط البداية وأول قائم ٢ م أيضا .

ـ يقف اللاعب بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .

ـ التسجيل :

ـ يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

٥ ـ إسم الاختبار :

(رمية التماس داخل مربع محدد) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس أداء مهارة رمية التماس .

ـ قياس مدى الدقة فى أداء رمية التماس .

ـ الأدوات :

ـ ملعب كرة قدم .

ـ كرة قدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ ترسم على الأرض مربعات ١ ، ٢ ، ٣ على بعد ٣ ، ٥ ، ٧ متر من خط التماس .

ـ يقوم اللاعب برمية التماس بحيث تلمس أحد هذه المربعات .



- التسجيل :

- إذا سقطت الكرة فى المربع الأول والذى يبعد عن خط التماس ٣ متر ينال اللاعب (١) درجة واحدة ، وإذا سقطت الكرة فى المربع الثانى والذى يبعد عن خط التماس (٥) خمسة أمتار ينال اللاعب (٢) درجتين ، وإذا سقطت الكرة فى المربع الثالث والذى يبعد عن خط التماس (٧) سبعة أمتار ينال اللاعب (٣) ثلاث درجات .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلها .

٦ - إسم الاختبار :

(رمية تماس لأبعد مسافة) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس أداء مهارة رمية التماس .

- قياس قدرة رمى الكرة لأبعد مسافة باليدين .

- الأدوات :

- ملعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- شريط قياس .

- وصف الاختبار :

- يقف الناشئ خلف خط التماس بمسافة ثم يتقدم ليرمى الكرة بطريقة قانونية لأبعد مسافة .

- التسجيل :

- تسجل المسافة التى قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط التماس .

- يمنح اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها .



٧ ـ إسم الاختبار :

(توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد .

ـ الأدوات :

ـ كرة قدم

ـ جزء مخطط ومجهز فى ملعب كرة قدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ على أرض ملعب كرة قدم ترسم دائرة نصف قطرها (٧٥ سم) يطلق عليها دائرة المرمى وعلى بعد ٤ متر من مركزها ترسم ثلاث دوائر أخرى فى اتجاهات مختلفة نصف قطر كل منها (٧٥ سم) وداخل كل منها دائرة أخرى نصف قطرها حوالى (٢٥ سم) .

ـ يقوم المدرب بقذف الكرة عالية تجاه اللاعب فى دائرة المرمى والذى يقوم بدوره بتوجيه الكرة برأسه نحو أحد هذه الدوائر .

ـ التسجيل :

ـ إذا سقطت الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال اللاعب (١٠) عشر درجات وإذا سقطت الكرة فى الدائرة الصغرى ينال اللاعب (٥) خمس درجات .

ـ لكل لاعب (٤) أربع محاولات تجمع درجاته فى كل محاولة .

ـ يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .



٨ ـ إسم الاختبار :

(ضرب الكرة بالرأس لمسافة) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس أداء مهارة ضرب الرة بالرأس .

ـ قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .

ـ الأدوات :

ـ شريط قياس .

ـ ملعب كرة قدم .

ـ كرة قدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ يقف اللاعب على خط المنتصف ممسكا الكرة بيديه ثم يقوم برميها عاليا لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه قبل أن تلمس الأرض لأبعد مسافة ممكنة .

ـ التسجيل :

ـ تسجل المسافة التى قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط المنتصف .

ـ يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

ـ شروط الأداء :

ـ عدم ترك القدمين للأرض أثناء الأداء .



٩ ـ اسم الاختبار :

(التمويه والخداع بالكرة) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس مدى قدرة اللاعب على المراوغة .

ـ الأدوات :

ـ ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

ـ ٥ خمسة شواخص على شكل لاعب كرة قدم .

ـ كرة قدم .

ـ اشارة مرئية أو مسموعة .

ـ وصف الاختبار :

ـ ترسم دائرة على أرض ملعب كرة قدم نصف قطرها ٣٠٠ متر ويوضع داخلها (٥) خمسة شواخص توزع داخل الدائرة .

ـ عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بمحاولة مراوغة هذه الشواخص وذلك لمدة (١٥ث).

ـ التسجيل :

ـ يسجل للاعب عدد الشواخص التى استطاع مراوغتها بشكل صحيح خلال زمن الاختبار .

ـ يمنح اللاعب محاولتين يسجل له أفضلهما .



١٠ ـ إسم الاختبار :

(تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد بالقدم اليمني) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد .

ـ الأدوات :

ـ كرة قدم ومرمى كرة يد .

ـ ملعب كرة قدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ يوضع مرمى كرة اليد فى منتصف مرمى كرة القدم تماما .

ـ ترسم منطقة التصويب على بعد ٢٠ مترا من المرمى وفى منتصفه تماما ـ لسن فوق ١٩ سنة .

ـ توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد ١٠ ياردات ليصوب الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم الأفضل وبأى جزء منها إلى الأجزاء التالية بالترتيب ـ الجزء الأيمن من المرمى ـ الجزء الأيسر من المرمى ـ مرمى كرة اليد ، وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة .

ـ التسجيل :

ـ الاختبار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى ٤٠ درجة مرمة كرة اليد ٢٠ درجة وتكون درجة اللاعب هى مجموع المحاولات الثلاث .

ـ ملحوظة :

ـ توضع نقطة التصويب على بعد ١٢,٥ متر للمراحل السنية ٩ ـ ١٢ سنة .

ـ توضع نقطة التصويب على بعد ١٦,٥م للراحل السنية ١٣ ـ ١٤ سنة .



١١ ـ إسم الاختبار :

(تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد بالقدم اليسري) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد .

ـ الأدوات :

ـ كرة قدم ومرمى كرة يد .

ـ ملعب كرة قدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ يوضع مرمى كرة اليد فى منتصف مرمى كرة القدم تماما .

ـ ترسم منطقة التصويب على بعد ٢٠ مترا من المرمى وفى منتصفه تماما ـ لسن فوق ١٩ سنة .

ـ توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد ١٠ ياردات ليصوب الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم الأفضل وبأى جزء منها إلى الأجزاء التالية بالترتيب ـ الجزء الأيمن من المرمى ـ الجزء الأيسر من المرمى ـ مرمى كرة اليد ، وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة .

ـ التسجيل :

ـ الاختبار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى ٤٠ درجة مرمة كرة اليد ٢٠ درجة وتكون درجة اللاعب هى مجموع المحاولات الثلاث .

ـ ملحوظة :

ـ توضع نقطة التصويب على بعد ١٢,٥ متر للمراحل السنية ٩ ـ ١٢ سنة .

ـ توضع نقطة التصويب على بعد ١٦,٥م للراحل السنية ١٣ ـ ١٤ سنة .



ثانيا ـ الاختبارات البدنيــة :

١ ـ إسم الاختبار :

(العدو ٣٠ متر من الثبات)

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس السرعة الانتقالية .

ـ الأدوات :

ـ ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

ـ إشارة مرئية أو مسموعة .

ـ جزء من المضمار طوله (٣٠ مترا) مجهزا ومخططا خط للبداية وخط للنهاية .

ـ وصف الاختبار :

ـ يقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع النداء " خذ مكانك " استعد يتخذ وضع البدء العالى دون حركة .

ـ بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى النهاية.

ـ التسجيل :

ـ يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة .

٢ ـ إسم الاختبار :

(العدو ٣٠ م × ٥ مرات)

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس تحمل السرعة .

ـ الأدوات :

ـ ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

ـ جزء من المضمار طوله (٣٠ مترا) ممهدا ومخططا خط للبداية وخط للنهاية .

ـ إشارة مرئية أو مسموعة .



ـ وصف الاختبار :

ـ يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع النداء خذ مكانك استعد يتخذ وضع البدء العالى دون حركة .

ـ بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية ويكرر هذا الأداء ٥ مرات .

ـ التسجيل :

ـ يسجل زمن عدو كل محاولة على حده ثم يحسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن ٣٠ × ٥ مرات .

٣ ـ إسم الاختبار :

(الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ مترا)

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس التحمل الدورى التنفسى .

ـ الأدوات :

ـ عدد ٢ راية ركنية من رايات كرة القدم .

ـ وصف الاختبار :

ـ يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) فى وضع البدء العالى ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى نحو الراية الأخرى للدوران حولها ، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى ، وهكذا يستمر المختبر فى قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهى المرة الأخيرة عند نهاية خط النهاية (ب) .

ـ التسجيل :

يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المسافة بين الخطين ذهابا وإيابا خمس مرات بالثوانى لأقرب ١/١٠ ثانية .



٤ ـ إسم الاختبار :

ـ الدوائر المرقمة .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس توافق الرجلين والعين .

ـ الأدوات :

ـ ساعة إيقاف .

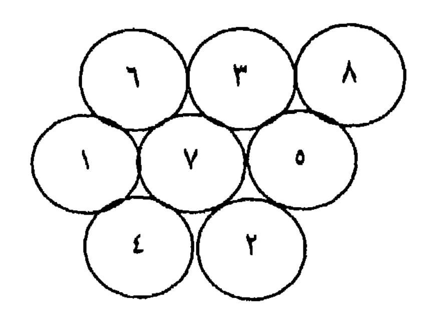
ـ يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (٦٠) سنتيمتر . وترقم الدوائر كما فى الشكل .

ـ وصف الاختبار :

ـ يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة.

ـ التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمان دوائر .



٥ ـ إسم الاختبار :

الانبطاح المائل من الوقوف .

ـ الغرض من الاختبار :

قياس التحمل العضلى العام للجسم .



ـ **الأدوات :**

بساط رقيق من اللباد يوضع على أرضية مستوية . كما يمكن أداء الاختبار فى صالة الجمباز أو على أرض رملية مستوية ، ساعة إيقاف .

ـ **وصف الاختبار :**

(وقوف) ثنى الركبتين كاملا مع وضع اليدين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفا للوصول للإنبطاح المائل والرجوع ، فى حالة الوقوف فرد الجسم كاملا وفى الانبطاح المائل فرد الركبتين كاملا .

ـ **التسجيل :**

تحسب المحاولات الصحيحة لمدة دقيقة .

٦ ـ **إسم الاختبار :**

(ثنى الجذع للأمام من الوقوف)

ـ **الغرض من الاختبار :**

قياس مدى مرونة العمود الفقرى .

ـ **الأدوات :**

ـ مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم) .

ـ مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠ سم ومثبتة على المقعد مع مراعاة أن رقم (٥٠) يكون مواز لسطح المقعد ورقم (١٠٠) مواز للحافة السفلى للمقعد .

ـ **وصف الاختبار :**

ـ يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين .

ـ يقوم اللاعب بثنى الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع مؤشر الجهاز بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة .



ـ التسجيل :

ـ تسجل للمختبر المسافة التى حققها على مسطرة الجهاز .

ـ يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلها .

٧ ـ إسم الاختبار :

(الوثب العريض من الثبات)

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس القوة المميزة بالسرعة " القدرة " .

ـ الأدوات :

ـ شريط قياس لأقرب سم .

ـ يجرى الاختبار على حفرة وثب .

ـ وصف الاختبار :

ـ يقف اللاعب على لوحة الوثب والقدمين متباعدتين قليلا والذراعين يتمرجحان أماما عاليا ثم أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفا وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء فى السباحة.

ـ التسجيل :

ـ يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه اللاعب لخط البداية .

ـ للاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

٨ ـ إسم الاختبار :

(اختبار التمريرة الحائطية) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس سرعة الأداء .



ـ **الأدوات :**

ـ ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

ـ إشارة مرئية أو مسموعة .

ـ كرة قدم .

ـ حائط مستوى .

ـ **وصف الاختبار :**

ـ يقف اللاعب على بعد (٦ متر) من حائط التدريب وعند سماع إشارة البدء يمرر اللاعب الكرة على الحائط بأقصى سرعة ممكنة (عدد ٨) تمريرات .

ـ **التسجيل :**

ـ يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة .

٩ ـ إسم الاختبار :

(قياس قوة عضلات الرجلين)

ـ **الغرض من الاختبار :**

ـ قياس القوة " العظمى " لعضلات الرجلين .

ـ **الأدوات :**

ـ جهاز الديناموميتر .

ـ **وصف الاختبار :**

ـ يقف اللاعب على جهاز الديناموميتر وهو ممسك بسلسلة الجهاز ويلاحظ ثنى الركبتين .

ـ يقوم اللاعب بشد سلسلة الجهاز لأقصى درجة ممكنة .

ـ **التسجيل :**

ـ يتم تسجيل قراءة مؤشر الجهاز .

ـ يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .



١٠ ـ إسم الاختبار :

(الجرى المتعرج لبارو) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس الرشاقة .

ـ الأدوات :

ـ ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

ـ ميدان للجرى مستطيل الشكل طوله (٤,٧٥ متر) وعرضه (٣ متر) .

ـ عدد (٥) خمس قوائم أو كراسى مع ملاحظة ألا يقل طوله القائم أو الكرسى عن (٣٠ سم) .

ـ وصف الاختبار :

ـ يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .

ـ عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمس على شكل رقم (8) فى اللغة الإنجليزية .

ـ التسجيل :

يعطى اللاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر ثانية لأفضل محاولة .

ـ شروط الأداء :

ـ عدم لمس القوائم أو الكرسى أثناء الجرى .

ـ عند الفشل فى أداء الاختبار أو عند مخالفة اللاعب خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة أخرى .

١١ ـ إسم الاختبار :

(ضرب الكرة بالرأس والقدم بين لاعبين) .

ـ الغرض من الاختبار :

ـ قياس تحمل القوة .



- الأدوات :
  - عدد (٢) كرة قدم .
  - ساعة إيقاف (عشر ثانية) .
  - ملعب ممهد .
  - إشارة مرئية أو مسموعة .
- وصف الاختبار :
  - يقف لاعبان المسافة بينهما (١٠ م) ومع كل منهما كرة قدم .
  - يقف اللاعب المختبر فى منتصف المسافة بينهما .

- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول برمى الكرة عاليا بيده نحو اللاعب المختبر والموجود فى منتصف المسافة والذى بدوره يضرب الكرة بالرأس نحو نفس اللاعب ثم يستدير نحو اللاعب الآخر والذى يدحرج له الكرة على الأرض باليد ليركلها بقدمه معيدا الكرة له مرة أخرى وهكذا ،

- التسجيل :
  - يحسب للاعب خلال (١ ق) عدد مرات لعب الكرة بالرأس والقدم .
  - يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .



مرفق (٤)

خطة التدريب للبرنامج المقترح

جدول توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي

جدول (١)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الأول

الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٦٥	٣٣	٤٩	٣٣	٥٠	٣٣٠ ق

جدول (٢)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الأول)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
١	السبت	٣٣	٦	٩	٥	٧	٦٠
٢	الأحد	٣٣	٦	٩	٧	١٠	٦٥
٣	الثلاثاء	٣٣	٩	٩	٩	١٠	٧٠
٤	الأربعاء	٣٣	٦	١٠	٦	١٠	٦٥
٥	الخميس	٣٣	٦	١٢	٦	١٣	٧٠

جدول (٣)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الأول

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		١٦٥	١٤	١٥	١٣	١٠	١٦
قوة			٣	٢	٣	٤	٣
سرعة			٢	٣	٢	٣	٤
مرونة ورشاقة			١٤	١٣	١٥	١٦	١٠
تحمل قوة		٣٣	٢	٢	٤	٢	٢
تحمل سرعة			٢	٣	٢	٣	٢
قوة مميزة بالسرعة			٢	١	٣	١	٢
تحمل أداء	مهاري	٤٩	٩	٩	٩	١٠	١٢
	خططي	٣٣	٥	٧	٩	٦	٦
ألعاب تمهيدية		٥٠	٧	١٠	١٠	١٠	١٣
المجموع		٣٣٠	٦٠	٦٥	٧٠	٦٥	٧٠



جدول (٤)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثاني الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٨٢	٣٦	٥٤	٣٦	٥٧	٣٦٥ ق

جدول (٥)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثاني)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٦	السبت	٣٤	٦	١٠	٥	١٠	٦٥
٧	الأحد	٣٦	٨	١٢	٧	١٢	٧٥
٨	الثلاثاء	٣٨	٧	١٢	١٠	٨	٧٥
٩	الأربعاء	٣٦	٧	١٠	٧	١٠	٧٠
١٠	الخميس	٣٨	٨	١٠	٧	١٧	٨٠

جدول (٦)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثاني

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		١٨٢	١٢	١٤	١٥	١٥	١٢
قوة			٥	٥	٤	٥	٦
سرعة			٥	٤	٥	٤	٦
مرونة ورشاقة			١٢	١٣	١٤	١٢	١٤
تحمل قوة		٣٦	٢	٣	٢	٢	٣
تحمل سرعة			٢	٣	٢	٣	٢
قوة مميزة بالسرعة			٢	٢	٣	٢	٣
تحمل أداء	مهاري	٥٤	١٠	١٢	١٢	١٠	١٠
	خططي	٣٦	٥	٧	١٠	٧	٧
ألعاب تمهيدية		٥٧	١٠	١٢	٨	١٠	١٧
المجموع		٣٦٥	٦٥	٧٥	٧٥	٧٠	٨٠



جدول (٧)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثالث

الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٧٠	٣٤	٥١	٣٤	٥١	٣٤٠ ق

جدول (٨)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثالث)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
١١	السبت	٣٤	٦	١٠	٥	١٠	٦٥
١٢	الأحد	٣٤	٨	١٠	٨	١٠	٧٠
١٣	الثلاثاء	٣٤	٨	١١	٧	١٠	٧٠
١٤	الأربعاء	٣٤	٦	١٠	٦	٩	٦٥
١٥	الخميس	٣٤	٦	١٠	٨	١٢	٧٠

جدول (٩)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثالث

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		١٧٠	١٠	٨	٩	١٠	٩
قوة			٧	٩	٨	٦	٧
سرعة			٧	٥	٦	٨	٧
مرونة ورشاقة			١٠	١٢	١١	١٠	١١
تحمل قوة		٣٤	٢	٢	٤	٢	٢
تحمل سرعة			٢	٣	٢	٢	٢
قوة مميزة بالسرعة			٢	٣	٢	٢	٢
تحمل أداء	مهاري	٥١	١٠	١٠	١١	١٠	١٠
	خططي	٣٤	٥	٨	٧	٦	٨
ألعاب تمهيدية		٥١	١٠	١٠	١٠	٩	١٢
المجموع		٣٤٠	٦٥	٧٠	٧٠	٦٥	٧٠



جدول (١٠)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الرابع

الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٩٣	٩٣	٧٥	٥٦	٥٨	٣٧٥ ق

جدول (١١)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الرابع)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
١٦	السبت	١٨	١٨	١٥	٩	١٠	٧٠
١٧	الأحد	١٩	١٨	١٥	١١	١٢	٧٥
١٨	الثلاثاء	١٩	٢١	١٧	١٤	١٤	٨٥
١٩	الأربعاء	١٨	١٨	١٤	١٠	١٠	٧٠
٢٠	الخميس	١٩	١٨	١٤	١٢	١٢	٧٥

جدول (١٢)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الرابع

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٩٣	٤	٢	٣	٢	٢
قوة			٥	٨	٧	٧	٨
سرعة			٥	٧	٦	٧	٧
مرونة ورشاقة			٤	٢	٣	٢	٢
تحمل قوة		٩٣	٨	٧	٨	٧	٨
تحمل سرعة			٧	٨	٨	٩	٧
قوة مميزة بالسرعة			٣	٣	٥	٢	٣
تحمل أداء	مهاري	٧٥	١٥	١٥	١٧	١٤	١٤
	خططي	٥٦	٩	١١	١٤	١٠	١٢
ألعاب تمهيدية		٥٨	١٠	١٢	١٤	١٠	١٢
المجموع		٣٧٥	٧٠	٧٥	٨٥	٧٠	٧٥



٥

جدول (١٣)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الخامس الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٠٠	١٠٠	٨٠	٦٠	٦٠	٤٠٠ ق

جدول (١٤)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الخامس)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٢١	السبت	٢٠	٢٠	١٢	٨	١٠	٧٠
٢٢	الأحد	١٧	١٨	١٦	١٢	١٢	٧٥
٢٣	الثلاثاء	٢٢	٢٢	١٩	١٤	١٣	٩٠
٢٤	الأربعاء	٢١	٢٠	١٧	١٢	١٠	٨٠
٢٥	الخميس	٢٠	٢٠	١٦	١٤	١٥	٨٥

جدول (١٥)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الخامس

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		١٠٠	٢	٢	٢	٢	٢
قوة			٨	٧	١٠	٧	٨
سرعة			٨	٦	٧	١٠	٨
مرونة ورشاقة			٢	٢	٣	٢	٢
تحمل قوة		١٠٠	٨	٨	١٠	٨	٩
تحمل سرعة			٨	٧	٨	١٠	٨
قوة مميزة بالسرعة			٤	٣	٤	٢	٣
تحمل أداء	مهاري	٨٠	١٢	١٦	١٩	١٧	١٦
	خططي	٦٠	٨	١٢	١٤	١٢	١٤
ألعاب تمهيدية		٦٠	١٠	١٢	١٣	١٠	١٥
المجموع		٤٠٠ ق	٧٠	٧٥	٩٠	٨٠	٨٥



جدول (١٦)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع السادس الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٩٦	٩٦	٧٧	٥٧	٥٩	٣٨٥ ق

جدول (١٧)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع السادس)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٢٩	السبت	١٩	١٩	١٥	١١	١١	٧٥
٢٧	الأحد	١٩	١٩	١٥	١١	١١	٧٥
٢٨	الثلاثاء	٢٠	٢٠	١٦	١٢	١٢	٨٠
٢٩	الأربعاء	١٩	١٩	١٥	١١	١١	٧٥
٣٠	الخميس	١٩	١٩	١٦	١٢	١٤	٨٠

جدول (١٨)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع السادس

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٩٦	٣	٢	٢	٣	٢
قوة			٧	٨	٧	٧	٨
سرعة			٧	٧	٨	٧	٧
مرونة ورشاقة			٢	٢	٣	٢	٢
تحمل قوة		٩٦	٨	٩	٨	٨	٩
تحمل سرعة			٨	٨	٩	٩	٨
قوة مميزة بالسرعة			٣	٢	٣	٢	٢
تحمل أداء	مهاري	٧٧	١٥	١٥	١٦	١٥	١٦
	خططي	٥٧	١١	١١	١٢	١١	١٢
ألعاب تمهيدية		٥٩	١١	١١	١٢	١١	١٤
المجموع		٣٨٥ ق	٧٥	٧٥	٨٠	٧٥	٨٠


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

جدول (١٩)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع السابع الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٦١	١٢٣	١٠٢	٦١	٦٣	٤١٠ ق

جدول (٢٠)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع السابع)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٣١	السبت	١٢	٢٤	٢٠	١٢	١٢	٨٠
٣٢	الأحد	١٢	٢٤	٢٠	١٢	١٢	٨٠
٣٣	الثلاثاء	١٣	٢٦	٢٢	١٤	١٥	٩٠
٣٤	الأربعاء	١٠	٢٣	١٩	١١	١٢	٧٥
٣٥	الخميس	١٤	٢٦	٢١	١٢	١٢	٨٥

جدول (٢١)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع السابع

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٦١	٣	٢	٥	٢	٤
قوة			٣	٤	٣	٣	٤
سرعة			٣	٢	٣	٣	٢
مرونة ورشاقة			٣	٤	٢	٢	٤
تحمل قوة		١٢٣	٨	٩	١٠	٨	٨
تحمل سرعة			٨	٧	٧	٨	٩
قوة مميزة بالسرعة			٨	٨	٩	٧	٩
تحمل أداء	مهاري	١٠٢	٢٠	٢٠	٢٢	١٩	٢١
	خططي	٦١	١٢	١٢	١٤	١١	١٢
ألعاب تمهيدية		٦٣	١٢	١٢	١٥	١٢	١٢
المجموع		٤١٠ ق	٨٠	٨٠	٩٠	٧٥	٨٥



جدول (٢٢)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثامن — الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٦٦	١٣٢	١١٠	٦٦	٦٦	٤٤٠ ق

جدول (٢٣)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثامن)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٣٦	السبت	١٣	٢٧	٢٢	١٤	١٤	٩٠
٣٧	الأحد	١٣	٢٥	٢١	١٣	١٣	٨٥
٣٨	الثلاثاء	١٤	٢٨	٢٢	١٣	١٣	٩٠
٣٩	الأربعاء	١٢	٢٥	٢٢	١٣	١٣	٨٥
٤٠	الخميس	١٤	٢٧	٢٣	١٣	١٣	٩٠

جدول (٢٤)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثامن

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٦٦	٣	٢	٢	٣	٥
قوة			٣	٤	٥	٣	٤
سرعة			٣	٤	٥	٣	٣
مرونة ورشاقة			٤	٣	٢	٣	٢
تحمل قوة		١٣٢	٩	١٠	١١	١١	٩
تحمل سرعة			٩	٧	٨	٧	٩
قوة مميزة بالسرعة			٩	٨	٩	٧	٩
تحمل أداء	مهاري	١١٠	٢٢	٢١	٢٢	٢٢	٢٣
	خططي	٦٦	١٤	١٣	١٣	١٣	١٣
ألعاب تمهيدية		٦٦	١٤	١٣	١٣	١٣	١٣
المجموع		٤٤٠ ق	٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

جدول (٢٥)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع التاسع

الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٢	١٠٦	١٢٧	٨٥	٦٥	٤٢٥ ق

جدول (٢٦)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الأسبوع التاسع)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٤١	السبت	٨	٢١	٢٥	١٨	١٣	٨٥
٤٢	الأحد	٩	٢١	٢٥	١٧	١٣	٨٥
٤٣	الثلاثاء	٩	٢٢	٢٨	١٧	١٤	٩٠
٤٤	الأربعاء	٨	٢٠	٢٤	١٦	١٢	٨٥
٤٥	الخميس	٨	٢٢	٢٥	١٧	١٣	٨٥

جدول (٢٧)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع التاسع

التدريب	معدل الدقائق	أيام التدريب				
		السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام	٤٢	٢	٢	٢	٢	٢
قوة		٢	٢	٢	٢	٢
سرعة		٢	٢	٢	٢	٢
مرونة ورشاقة		٢	٣	٣	٢	٢
تحمل قوة	١٠٦	٧	٨	٧	١٠	٧
تحمل سرعة		٧	٧	٨	٥	٨
قوة مميزة بالسرعة		٧	٦	٧	٥	٧
تحمل أداء - مهاري	١٢٧	٢٥	٢٥	٢٨	٢٤	٢٥
تحمل أداء - خططي	٨٥	١٨	١٧	١٧	١٦	١٧
ألعاب تمهيدية	٦٥	١٣	١٣	١٤	١٢	١٣
المجموع	٤٢٥ ق	٨٥	٨٥	٩٠	٨٠	٨٥



جدول (٢٨)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع العاشر الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٣	١٠٧	١٢٩	٨٦	٦٥	٤٣٠ ق

جدول (٢٩)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع العاشر)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٤٦	السبت	٨	٢١	٢٦	١٧	١٣	٨٥
٤٧	الأحد	٨	٢١	٢٦	١٧	١٣	٨٥
٤٨	الثلاثاء	١٠	٢٢	٢٧	١٨	١٣	٩٠
٤٩	الأربعاء	٨	٢٠	٢٤	١٦	١٢	٨٠
٥٠	الخميس	٩	٢٣	٢٦	١٨	١٢	٩٠

جدول (٣٠)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع العاشر

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٤٣	٢	٢	٢	٢	٢
قوة			٢	٢	٣	٢	٢
سرعة			٢	٢	٢	٢	٢
مرونة ورشاقة			٢	٢	٣	٢	٣
تحمل قوة		١٠٧	٧	٧	٨	٧	٦
تحمل سرعة			٧	٨	٧	٨	٩
قوة مميزة بالسرعة			٧	٦	٧	٥	٨
تحمل أداء	مهاري	١٢٩	٢٦	٢٦	٢٧	٢٤	٢٦
	خططي	٨٦	١٧	١٧	١٨	١٦	١٨
ألعاب تمهيدية		٦٥	١٣	١٣	١٣	١٢	١٤
المجموع		٤٣٠ ق	٨٥	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠



جدول (٣١)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الحادي عشر الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٤	٦٦	١٥٤	١١٠	٦٦	٤٤٠ ق

جدول (٣٢)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الحادي عشر)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٥١	السبت	٩	١٣	٣٢	٢٢	١٤	٩٠
٥٢	الأحد	٨	١٣	٢٩	٢٢	١٣	٨٥
٥٣	الثلاثاء	٩	١٤	٣٢	٢٢	١٣	٩٠
٥٤	الأربعاء	٩	١٣	٢٩	٢١	١٣	٨٥
٥٥	الخميس	٩	١٣	٣٢	٢٣	١٣	٩٠

جدول (٣٣)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الحادي عشر

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٤٤	٢	٢	٢	٢	٢
قوة			٣	٢	٢	٢	٢
سرعة			٢	٢	٢	٢	٢
مرونة ورشاقة			٢	٢	٣	٣	٣
تحمل قوة		٦٦	٥	٥	٧	٦	٦
تحمل سرعة			٤	٥	٣	٤	٣
قوة مميزة بالسرعة			٤	٣	٤	٣	٤
تحمل أداء	مهاري	١٥٤	٣٢	٢٩	٣٢	٢٩	٣٢
	خططي	١١٠	٢٢	٢٢	٢٢	٢١	٢٣
ألعاب تمهيدية		٦٦	١٤	١٣	١٣	١٣	١٣
المجموع		٤٤٠ ق	٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠



جدول (٣٤)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثاني عشر الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٣	٦٥	١٥٢	١٠٨	٦٧	٤٣٥ ق

جدول (٣٥)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثاني عشر)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٥٦	السبت	١٠	١٣	٣١	٢٢	١٤	٩٠
٥٧	الأحد	٨	١٣	٣٠	٢١	١٣	٨٥
٥٨	الثلاثاء	٩	١٣	٣١	٢٣	١٤	٩٠
٥٩	الأربعاء	٧	١٣	٢٨	٢٠	١٢	٨٠
٦٠	الخميس	٩	١٣	٣٢	٢٢	١٤	٩٠

جدول (٣٦)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثاني عشر

التدريب		معدل الدقائق	أيام التدريب				
			السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
تحمل عام		٤٣	٣	٢	٢	٢	٢
قوة			٢	٢	٢	٢	٢
سرعة			٢	٢	٢	٢	٢
مرونة ورشاقة			٣	٢	٣	٣	٣
تحمل قوة		٦٥	٥	٤	٤	٥	٤
تحمل سرعة			٤	٥	٤	٤	٤
قوة مميزة بالسرعة			٤	٤	٥	٤	٥
تحمل أداء	مهاري	١٥٢	٣١	٣٠	٣١	٢٨	٣٢
	خططي	١٠٨	٢٢	٢١	٢٣	٢٠	٢٢
ألعاب تمهيدية		٦٧	١٤	١٣	١٤	١٢	١٤
المجموع		٤٣٥ ق	٩٠	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠



مرفق (٥)

الوحدة التدريبية رقم (١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تنمية المرونة ، الرشاقة ، السرعة ، التحمل العام
الأهداف الفرعية : تنمية تحمل السرعة ، تحمل القوة ، قوة مميزة بالسرعة ، تحمل الأداء.

التاريخ : ١٩٩٦/٨/١١ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط .
طريقة التدريب المستخدمة : الفتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
الإعداد النظري								
المقدمة								
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	٣٣ ق	ـ الجري بالكرة حول الملعب باسترخاء	١٠ ق	٦٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
	٢ ق	ـ (وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثني الجذع جانبا بالتبادل	٣٠ ث	٣٠ ث	٨	مرونة		
		ـ (وقوف فتحا . ثبات الوسط) دفع الحوض للأمام والخلف	٣٠ ث	٣٠ ث	٨	مرونة		
		ـ (وقوف) الجري بين ٤ أعلام المسافة بين كل علم ١ م	١ ق	٦٠ ث	٦	رشاقة	٤ أعلام	
		ـ (وقوف) الجري السريع في المكان	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	سرعة		
		ـ (وقوف . ثبات الوسط) الوثب بالقدمين ١٠ أمتار	١ ق	٣٠ ث	٧	تحمل		
		* اللعبة التمهيدية رقم ١ : اللاعب الحائر	١ ق	٣٠ ث	٢			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٦ ق	ـ (جلوس طويل . فتحا . الذراعان أماما) مسك كرة وانحناء الجذع لأبعد نقطة أمام الجسم	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة	كرة قدم	
	٢ ق	ـ (وقوف) الجري المكوكي مسافة ١٠ أمتار بالكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (جثو . الذراعان عاليا) مسك الكرة ثم رميها للأمام والعدو للسيطرة عليها بسرعة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	سرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) رمي الكرة من خلف الرأس لأبعد مسافة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	قوة	كرة طبية وزن ١ كجم	
		ـ (وقوف) الوثب لرد التمريرة بوجه القدم الأمامي للزميل	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل قوة	كرة قدم	
		* اللعبة التمهيدية رقم ٢ : خداع الأرقام	٢ ق	٦٠ ث	١			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	زمن التدريب التطبيقي: الراحة	زمن التدريب التطبيقي: التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي " ركلات	٩ ق	* لاعبان المسافة بينهما ٢٠ م وفي منتصف المسافة لاعب ثالث يقوم برد التمريرة لزميل ثم الاستدارة لرد التمريرة لزميله الآخر تؤدي التمريرات بركل الكرة بباطن القدم .	١ ق	٦٠ ث	٣	ـ ركل الكرة بباطن القدم	كرة قدم
" مركب" ـ ركلات ـ سيطرة ـ رمية التماس		* ثلاث لاعبين يقوم اللاعب الأوسط بالسيطرة علي الكرة المرسلة رمية تماس قانونية من الثبات بالقدمين من أحد اللاعبين بامتصاصها بالرأس ثم ركلها لنفس اللاعب بوجه القدم الأمامي ثم الاستدارة لاستلام الكرة بباطن القدم من اللاعب الآخر وردها له بركلها بوجه القدم الأمامي .	١ ق	٦٠ ث	٣	ـ رمية تماس من الثبات بالقدمين ـ امتصاص الكرة بالرأس ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ـ امتصاص الكرة بباطن القدم	كرة قدم
" مركب " ـ جري بالكرة ـ ركلات ـ مهاجمة		* قاطرتان من الأعلام كل قاطرة ٥ أعلام المسافة البينية بين القاطرتين ١٥ م المسافة بين الأعلام ١ م يقف وراء كل قاطرة لاعب مع أحدهم كرة عند إعطاء الإشارة يتم الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي زجزاجي من بين الأعلام وعلي اللاعب الآخر الجري زجزاجي بدون كرة وفور انتهاء الجري بالكرة يقوم اللاعب بالتصويب بركل الكرة بوجه القدم الأمامي في حائط واللاعب الآخر بعد مروره من الأعلام يحاول مهاجمته من الجانب	١ ق	٦٠ ث	٣	ـ جري بالكرة بوجه القدم الخارجي ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ـ مهاجمة من الجانب	١٠ أعلام كرات قدم حائط صد
الألعاب التمهيدية	٣ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٣ : جائزة الصياد :	١ ق	٦٠ ث	٣		
الإعداد الخططي السيطرة علي الكرة في اتجاه الحركة التالية	٥ ق	* ثلاث لاعبين علي شكل مثلث لاعب رأس المثلث معه الكرة يقوم برمية تماس قانونية في إتجاه أي زميل الذي يمتص الكرة بالرأس للخلف ثم يستدير بسرعة لركل الكرة بوجه القدم الأمامي لزميله في الناحية الأخري قبل أن تسقط الكرة علي الأرض .	١ ق	٦٠ ث	٥	ـ رمية تماس غير مشروطة ـ امتصاص الرة بالرأس ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي علي الطاير	كرة قدم
الختام	٣ ق	ـ التنويع بين المشي والجري الخفيف مع تمرينات تهدف للاسترخاء .	٣ ق	-	١	العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	الزمن خارج وحدة التدريب



الوحدة التدريبية رقم (٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثاني
زمن الوحدة التدريبية : ٦٥ دقيقة
الهدف الرئيسى : تنمية المرونة ، الرشاقة ، والتحمل العام والسرعة
الأهداف الفرعية : تنمية القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة

التاريخ : ١٩٩٦/٨/١٨ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي .
طريقة التدريب المستخدمة : الفتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي			الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
			الأداء	الراحة	التكرار			
الإعداد الإداري	٥ ق							
الإعداد النظري						تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
المقدمة								
أ ـ إعداد بدني عام	٣٤ ق	ـ الجري بالكرة باسترخاء داخل مربع ٣٠ م × ٣٠ م وبداخله دوائر قطرها ١ م .	٦ ق	٦٠ ث	٢	تهيئة أولية	كرة قدم	
وألعاب تمهيدية	٣ ق	ـ (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) التقوس للخلف ببطء والثبات	٣٠ ث	٣٠ ث	٨	مرونة		
		ـ (انبطاح مائل) إحدي القدمين للخلف ضغط الجذع لأسفل ولأعلي	٣٠ ث	٣٠ ث	٨	مرونة		
		ـ (وقوف) الجري ثم الوثب مع الدوران في الهواء لفة كاملة	٣٠ ث	٦٠ ث	٨	رشاقة		
		ـ (انبطاح) الجري السريع مسافة ٢٠ متر .	٣٠ ث	٦٠ ث	١٠	سرعة		
		ـ (وقوف) الوثب في المكان	١ ق	٦٠ ث	٥	تحمل		
		* اللعبة التمهيدية رقم ٥ : الكرة المطيعة :	١ ق	٦٠ ث	٣			
ب ـ إعداد بدني خاص	٦ ق	ـ (وقوف) تمرير الكرة أرضية للزميل الذي يثب من فوقها ويدور للخلف ثم يجري وراءها للسيطرة	١ ق	٦٠ ث	١	سرعة	كرة قدم	
وألعاب تمهيدية	٤ ق	عليها ويتبادل اللاعبان الأداء						
		ـ (وقوف) دوران الكرة حول الجذع	٣٠ ث	٣٠ ث	١	مرونة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) وضع مقعد علي بعد ٦ ياردة من المرمي يركل اللاعب الكرة في المقعد وعند ارتدادها يركلها	١ ق	٩٠ ث	١	قوة	كرة قدم مقاس ٥	
		في المرمي						
		ـ (وقوف . الطعن أماما) علي الرجل اليمني ثم اليسري	٣٠ ث	٣٠ ث	١	مرونة		
		ـ (وقوف) لاعبان يقومان بتمرير الكرة في الحائط كل لاعب تمريرة بالتبادل .	١ ق	٦٠ ث	٣	تحمل	كرة قدم	
		ـ اللعبة التمهيدية رقم ٩ : المرمي الذكي :	٢ ق	٦٠ ث	٢			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي" ـ سيطرة	١٠ ق	* لاعبان المسافة بينهما ٥ م يرمي أحد اللاعبين الكرة في الهواء لزميله الذي يمتص الكرة بوجه القدم الأمامي .	٣ ق	٦٠ ث	١	ـ امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	كرة قدم
" مركبة " ـ رمية تماس ـ سيطرة ـ جري بالكرة ـ مهاجمة		* ثلاث لاعبين علي شكل مثلث رأس المثلث لاعب معه كرة يرميها رمية تماس من الثبات الوضع أماما لأحد اللاعبين ليقوم بالسيطرة عليها بامتصاصها بجانب القدم الداخلي ثم كتمها بجانب القدم الخارجي لنفس القدم ثم يقوم زميله بمهاجمته من الجانب للاستحواذ علي الكرة بأحد القدمين فقط .	٣ ق	٦٠ ث	١	ـ رمية التماس من الثبات الوضع أماما ـ امتصاص الكرة بجانب القدم الداخلي ـ امتصاص الكرة غير مشروط ـ مهاجمة جانبية للاستحواذ ـ محاورة غير مشروطة	
" مركب " ـ جري بالكرة ـ مهاجمة ـ ركلات		* مربع ٢٥م × ٢٥م ٣ ضد ٣ بداخله في أماكن متفرقة عشرة أعلام ثلاث لاعبين مع كل منهم كرة يجري بها بوجه القدم الخارجي داخل المربع للهروب من المنافس وتفادي الأعلام وعلي المنافس مهاجمة الكرة بغرض التشتيت من الخلف أو الجانب مستخدما إحدي القدمين فقط وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب الذي يجري بالكرة بتسديد الكرة بباطن القدم في حائط الصد الموضوع علي أحد الأضلاع .	٢ ق	٦٠ ث	٢	ـ كتم الكرة بجانب القدم الخارجي ـ جري الكرة بوجه القدم الخارجي ـ مهاجمة جانبية أو خلفية للتشتيت ـ ركل الكرة بباطن القدم	عشرة أعلام كرات قدم حائط صد
ألعاب تمهيدية	٣ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١١ : الخماسي الخطير :	٣ ق	٦٠ ث	١		
الإعداد الخططي رد التمريرة ثم الاستدارة لاستغلالها خلف المدافع	٥ ق	* علمان المسافة بينهما ١ م طول العلم ٩٠ سم يمتد حبل يصل بين الطرفين العلويين لاعب رقم ١ يقف خلف هذا الحبل عند الإشارة يقوم بمراوغة العلم والجري في إتجاه اللاعب رقم ٢ الذي يقوم برمي الكرة له باليد فيردها اللاعب رقم ١ بالرأس للاعب رقم ٢ الذي يلعبها مباشرة بوجه القدم الأمامي علي أن تعبر الكرة العلمين من فوق الحبل ومعه اللاعب رقم ١ للحاق بالكرة خلف العلمين	١ ق	٦٠ ث	٥	ـ مراوغة ـ ضرب بالرأس من الجري الوضع أماما ـ دقة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي	علمان حبل كرة قدم
الختام	٣ ق	تمرينات تهدئة	٣ ق	ـ	١	ـ العودة للحالة الطبيعية قبل بدء التدريب	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (١١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثالث
زمن الوحدة التدريبية : ٦٥ دقيقة
الهدف الرئيسى : تنمية المرونة ، الرشاقة والسرعة والقوة والتحمل العام
الأهداف الفرعية : تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء

التاريخ : ١٩٩٦/٨/٢٥ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط .
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	٣٤ ق	ـ الجري المتنوع بعرض الملعب باسترخاء	٥ ق	٦٠ ث	٢	تهيئة أولية		
	١٠ ق	ـ (وقوف الوضع أماما . الذراعان أماما) انحناء الجذع	٣٠ ث	٣٠ ث	٦	مرونة		
		ـ (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا ثم خفضهما جانبا باستمرار	٣٠ ث	٣٠ ث	٦	مرونة		
		ـ (جلوس القرفصاء) ثم سرعة الوقوف للعدو ٢٠ م بسرعة	٣٠ ث	٦٠ ث	١٤	سرعة		
		ـ (وقوف) الوثب أماما وخلفا وجانبا بالقدمين	١ ق	٦٠ ث	٤	رشاقة		
		ـ (جلوس طويل . فتحا ـ ظهرا لظهر ـ تشبيك المرفقين) شد الزميل للأمام	٣٠ ث	٦٠ ث	١٤	تحمل قوة		
	٣ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٧ : فرقة الإعدام :	٣ ق	٦٠ ث	١			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٦ ق	ـ (وقوف) عمل دوائر من حول الكرة بالرجل	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) جري سريع مسافة ١٠ م ثم مشي ١٠ م ثم الجري السريع ١٠ م	١ ق	٦٠ ث	١	سرعة		
		ـ (وقوف . مسك الكرة) قذف الكرة عاليا والوثب مع نصف لفة للسيطرة علي الكرة بالرأس	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (وقوف . الذراعان عاليا) مسك الكرة وثب الزميل لضرب الكرة بالرأس	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	قوة مميزة بالسرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) لاعب علي بعد ١٠م عمل دورة كاملة حول العلم والجري تجاه الزميل لرد التمريرة مرة بالقدم ومرة بالرأس وهكذا	١ ق	٩٠ ث	٢	تحمل أداء	كرة قدم	
	٣ ق	# اللعبة التمهيدية رقم ١٢ : الأهداف البشرية	١ ق	٦٠ ث	٣			

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي" ـ ضرب الكرة بالرأس	١٠ ق	* لاعب يحمل الكرة علي إحدي اليدين يقوم بالجري للأمام ثم يرميها لأعلي وهو يجري ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس من الجري بقدم ارتقاء	١ ق	٦٠ ث	٤	ـ ضـرب الكرة بـالرأس من الجري بقدم ارتقاء	كرة قدم
" مركبه " ـ جري بالكرة ـ ركلات ـ ضرب الكرة بالرأس		* لاعب يجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مع التنويع في إتجاه الجري عند الإشارة يجري في إتجاه زميل له ليصوب الكرة علي زميله بوجه القدم الأمامي ثم يكمل الجري تجاه نفس الزميل ليقوم بالوثب لضرب الكرة بالرأس بقدم ارتقاء وردها له .	١ ق	٦٠ ث	٢	ـ جري متـغير الاتجاه بوجه القدم الخارجي ـ تصويب بوجه القدم الأمامي ـ ضـرب الكرة بـالرأس بقـدم ارتقاء	كرة قدم
" مركبة " ـ ركلات ـ ضرب الكرة بالرأس ـ جري بالكرة		* علمان المسافة بينهما ٥ م لاعب يقف علي بعد ٢٠ م من العلمين لاعب آخر يقف في منتصف المسافة بين العلمين عند الإشارة يقوم بالجري للدوران حول العلم والجري في إتجاه الزميل لرد التمريرة بباطن القدم ثم العودة للجري والدوران من حول العلم والجري في اتجاه الزميل لرد التمريرة بالرأس من الجري الوضع أماما ثم متابعة الجري ليدور من خلف الزميل ويجري بالكرة بوجه القدم الخارجي حتي الوصول بين العلمين فيقوم بالتصويب بوجه القدم الأمامي في حائط الصد .	١ ق	٦٠ ث	٤	ـ ركل الكرة بباطن القدم ـ ضـرب الكرة بـالرأس من الجري الوضع أماما ـ جـري الكرة بوجـه القـدم الخارجي ـ التـصـويب بوجـه القـدم الأمامي	أعلام كرة قدم
الألعاب التمهيدية	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٥ : الدائرة حارسة الكنز :	٢ ق	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي ـ رد التمريرة ثم الاستدارة لاستغلالها خلف المدافع والتصويب	٥ ق	* علم بارتفاع ١ متر وراءه لاعب يبدأ بمراوغته والجري في إتجاه الزميل الذي يقف علي بعد ١٥ م من العلم لرد التمريرة بباطن القدم والاستدارة للجري السريع لاستلام الكرة مرة أخري خلف العلم ليقوم بالتصويب المباشر في حائط الصد بوجه القدم الأمامي	١ ق	٦٠ ث	٥	ـ مراوغة بالجسم بدون كرة ـ ركل الكرة بباطن القدم ـ ركل الكرة بوجـه القـدم الأمامي	أعلام كرة قدم
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	ـ	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	الزمن خارج وحدة التدريب



الوحدة التدريبية رقم (١٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الرابع
زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ورشاقة ، قوة مميزة بالسرعة

التاريخ : ١٩٩٦/٩/١ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي .
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	زمن التدريب التطبيقي: الراحة	زمن التدريب التطبيقي: التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
الإعداد النظري								
المقدمة								
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	١٨ ق	ـ جري متنوع باسترخاء يتخلله تنطيط الرة علي مختلف أجزاء الجسم	٤ ق	٦٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
	٤ ق	ـ (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليديْن ثم رفع الجذع والذراعين عاليا وضغط الذراعين خلفا	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونة		
		ـ (وقوف) دوائر بالرأس	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونة		
		ـ (وقوف) الجري يسارا أربع خطوات ثم الوثب أماما والهبوط مع ثني الركبتين ثم الجري يمينا أربع خطوات والوثب والهبوط وتكرر	١ ق	٩٠ ث	٥	قوة		
		ـ (رقود فتحا) الوقوف بسرعة والعدو السريع ١٥ م	١ ق	٦٠ ث	٥	سرعة		
		* اللعبة التمهيدية رقم ١٦ : الهروب الصغير :	٢ ق	٦٠ ث	٢			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	١٨ ق	ـ (جلوس طولا. مسك الكرة) تبادل رفع الرجلين ودوران الكرة حول الرجل	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة	كرة قدم	
	٤ ق	ـ لاعبان المسافة بينهما ٣٠ م توضع كرة في المنتصف يحاولوا الجري السريع للاستحواذ عليها	٣٠ ث	٩٠ ث	١٤	تحمل سرعة	كرة قدم	
		ـ لاعبان المسافة بينهما ٢٠ م يقف بينهما لاعب يتفادي الكرات المرسلة من كل منهما	١ ق	٦٠ ث	١	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (انبطاح اليدان تحت الكتفين) تحريك الجسم يمينا ثم عاليا ثم يسارا في حركة دورانية	١ ق	٦٠ ث	٣	تحمل قوة		
		ـ (رقود) رفع الرجلين وعمل دوائر	١ ق	٦٠ ث	٤	تحمل قوة		
		ـ (وقوف) رمي الكرة عاليا ثم الوثب لركل الكرة بالقدم في الهواء لأعلي	١ ق	٦٠ ث	٣	قوة مميزة بالسرعة	كرة قدم	
		ـ اللعبة التمهيدية رقم ١٨ : حلقة السباق	٢ ق	٦٠ ث	٢			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي" ـ الجري بالكرة	١٥ ق	* ٤ أعلام المسافة بين كل لعلم ١,٥ م يجري اللاعب بالكرة بوجه القدم الخارجي زجزاجي للمرور بين الأعلام ثم يعود لنقطة البداية جري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الأمامي بالقدمين .	١ ق	٦٠ ث	٥	ـ جري بالكرة بوجه القدم الخارجي زجزاجي ثم أمامي بالقدمين	٤ أعلام كرات قدم
" مركب " ـ رمية تماس ـ سيطرة ـ جري بالكرة ـ ركلات		* لاعب معه عدد ٢ كرة قدم يقوم برمية تماس من الثبات بالقدمين لزميل له الذي يسيطر علي الكرة بامتصاصها بالفخذ ثم كتمها بجانب القدم الداخلي ثم الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بين العلمين المسافة بينهما ٢ م علي شكل 8 ثم يقوم بالتصويب في حائط صد بوجه القدم الأمامي ثم يستقبل الكرة رقم ٢ لتكرار نفس الأداء مرة أخري	٥ ق	٦٠ ث	٥	ـ رمية تماس من الثبات بالقدمين ـ امتصاص الكرة بالفخذ ـ كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	أعلام حوائط صد كرات قدم
" مركب " ـ سيطرة ـ ضرب الكرة بالرأس ـ ركلات		* ثلاث لاعبين علي شكل مثلث المسافة بين كل لاعب ١٥ م اللاعبان قاعدة المثلث في منتصف المسافة بينهم علم مع كل لاعب كرة لاعب رابع يقف يمين العلم ثم يتحرك لاستلام الكرة الآتية من شمال العلم بباطن القدم ثم يردها بوجه القدم الخارجي ثم يهرب من العلم لاستقبال الكرة من الاتجاه المقابل لامتصاصها بالرأس وردها بالرأس ثم يجري ليدور خلف العلم في اتجاه رأس المثلث لاستقبال الكرة بامتصاصها بوجه القدم الأمامي وردها بوجه القدم الأمامي ويكرر الأداء .	١ ق	٦٠ ث	٥	ـ استلام الكرة بباطن القدم ـ ركل بوجه القدم الخارجي ـ امتصاص الكرة بالرأس ـ ضرب الكرة بالرأس غير مشروط ـ امتصاص بوجه القدم الأمامي ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي علي الطاير	أعلام كرات قدم
الألعاب التمهيدية	٢ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٢٠ : القدم الطائرة :	١ ق	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي لعب الكرة من لمسة واحدة والتصويب	٩ ق	* مربع ٢٥ م × ٢٥ م ٥ ضد ٢ يتم التمرير بين ٥ لاعبين عدد خمسة تمريرات بعد التمريرة الخامسة يسمح بالتصويب في المرمي الخالي وعلي لاعبي الوسط مهاجمة الكرة للاستحواذ عليها أو تشتيتها	٣ ق	٦٠ ث	٣	ـ يشترط التمرير بوجه القدم الأمامي والخارجي للقدم ـ الاستحواذ أو التشتيت لاعب بالقدم اليمني والآخر باليسري	مرمي غير مشروط القياسات كرة قدم
الختام	٣ ق	جري خفيف وتمرينات تهدئة	٣ ق	-	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (٢١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الخامس
زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ورشاقة ، قوة مميزة بالسرعة

التاريخ : ١٩٩٦/٩/٨ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط .
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	٢٠ ق ٤ ق	ـ جري متنوع باسترخاء يتخلله تمرينات إحساس بالكرة	٢ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
		ـ (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم باليد المضادة بالتبادل	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة		
		ـ (وقوف) الوثب جانبا فوق الكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين عاليا	١ ق	٩٠ ث	٨	سرعة		
		ـ (وقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك الكرة) رمي الكرة جانبا ثم الطعن لمسك الكرة	١ ق	٩٠ ث	٤	قوة	كرة قدم	
		ـ (وقوف فتحا) الوثب عاليا لضم الرجلين فوق الكرة	٣٠ ث	٩٠ ث	٨	قوة	كرة قدم	
		* اللعبة التمهيدية رقم ٢٣ : هجوم حتي النصر :	٢ ق	٦٠ ث	٢			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٢٠ ق ٤ ق	ـ (وقوف فتحا . ميل الجذع . وضع اليدين علي منكبي الزميل) ضغط الجذع ثم ثني الجذع أماما أسفل والضغط بين الرجلين	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة		
		ـ لاعبان بجانب بعضهما أحدهما ممسك بالكرة يرميها للأمام ثم الجري السريع للاستحواذ عليها	١ ق	٩٠ ث	٧	تحمل سرعة	كرة قدم	
		ـ حاجزان المسافة بينهما ١ م المرور من أسفل الأول والوثب من فوق الثاني	١ ق	٩٠ ث	١	رشاقة	حواجز	
		ـ (وقوف) الجري للأمام بكرة طبية بوجه القدم الأمامي والخارجي	١ ق	٩٠ ث	٣	تحمل قوة	كرة طبية	
		ـ (وقوف) مسك كرة ورميها لأعلي والوثب لضربها بالرأس ثم التقاطها باليدين	١ ق	٩٠ ث	٤	تحمل قوة	كرة قدم	
		* اللعبة التمهيدية رقم ٢٦ : صائدي الصولجانات	١ ق	٦٠ ث	٤			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي" ـ مراوغة	١٢ ق	* مربع ٢٥ م × ٢٥م موزع بداخله ١٠ أعلام ، ٥ لاعبين مع كل لاعب كرة قدم يقوم بالتمويهة من الجانب الأيمن للعلم ثم يمر من الجانب الأيسر والعكس .	١ ق	٦٠ ث	٤	ـ التمويه بالمرور من جانب عن طريق القدم وعبورها من فوق الكرة واستخدام الجسم والمرور من الجانب الآخر	١٠ أعلام ٥ كرات قدم
" مركب " ـ ركلات ـ ضرب الكرة بالرأس		* ثلاث لاعبين علي خط واحد لاعبي الجناحان مع كل منهم كرة قدم أمام لاعب الوسط ثلاثة حواجز المسافة بين كل منها ٣ م يجري لاعب الوسط ليثب من فوق الحاجز الأول ليقوم برد التمريرة للجناح الأيمن علي الأرض بباطن القدم ثم رد تمريرة الجناح الأيسر بالرأس ويتم هذا الأداء بعد الوثب من فوق كل حاجز .	١ ق	٦٠ ث	٤	ـ تمرير الكرة بباطن القدم ـ ضرب الكرة بالرأس غير مشروط ـ الوثب كمهارة أساسية بدنية	ثلاث حواجز كرتان قدم
" مركب " ـ جري بالكرة ـ مراوغة ـ ركلات		* مربع ٢٠ م × ٢٠ م بداخله ٣ دوائر قطر ١م وثلاثة أعلام ، خمسة لاعبين مع كل لاعب كرة يقوم بالجري بها حول الدوائر بوجه القدم الخارجي والمرور من الأعلام بالتمويهة بالمرور من جانب عن طريق عبور القدم من فوق الكرة واستخدام الجسم والمرور من الجانب الآخر وعند إعطاء إشارة للاعب يقوم بالتصويب الفوري في حائط الصد مستخدما وجه القدم الخارجي أو باطن القدم الذي يبعد ٥ م عن أحد أضلاع المربع	١ ق	٦٠ ث	٤	ـ جري بالكرة بوجه القدم الخارجي ـ تمويه وخداع بالكرة ـ ركل الكرة بوجه القدم الخارجي أو باطن القدم	٣ دوائر ٣ أعلام ٥ كرات قدم
الألعاب التمهيدية	٢ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٢٨ : الرأس الطائرة :					
الإعداد الخططي السيطرة علي الكرة في إتجاه الحركة التالية	٨ ق	* لاعبان المسافة بينهما ١٠ م يرمي أحدهما الكرة لزميله الذي يقوم بكتم الكرة بباطن القدم في نفس لحظة تغيير اتجاه جسمه في الاتجاه العكسي الآتي منه الكرة حيث يجري بها بالقدمين معا ثم يقوم بركلها بأي قدم مستخدما وجه القدم الأمامي	١ ق	٦٠ ث	٢	ـ كتم الكرة بباطن القدم ـ تغيير الاتجاه مهارة أساسية بدنية ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	حائط صد كرة قدم
الختام	٣ ق	ـ تمرينات تهدئة	٣ ق	-	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	الزمن خارج وحدة التدريب



الوحدة التدريبية رقم (٢٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السادس
زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ دقيقة
الهدف الرئيسى : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة
الأهداف الفرعية : تحمل عام والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة

التاريخ : ١٩٩٦/٩/١٥ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي .
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	زمن التدريب التطبيقي: الراحة	زمن التدريب التطبيقي: التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	١٩ ق	ـ إحماء حر يتخلله تمرينات إحساس بالكرة للطرف السفلي للاعب	٥ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
	١١ ق	ـ (وقوف فتحا . الذراعان أماما لمسك يدي الزميل) لف الجذع جانبا خلفا أماما	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونة		
		ـ (وقوف فتحا) يحاول الزميل المرور من بين الرجلين ويتم الأداء بالتبادل	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	رشاقة		
		ـ لاعبان المسافة بينهما ٥ م يحاول اللاعب الخلفي مسك زميله قبل أن يقطع مسافة ٢٠ م	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	سرعة		
		ـ (وقوف) الوثب عاليا مع دفع صدر الزميل بالصدر	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	قوة مميزة بالسرعة		
		ـ (انبطاح مائل) التحرك للأمام مسافة ١٠ م	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	تحمل قوة		
	٣ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٧ : المرمي الثلاثي :	١ ق	٣٠ ث	٣			
	١٩ ق	ـ (وقوف فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا . مسك يدي الزميل) ثني الجذع أماما أسفل	٣٠ ث	٣٠ ث	٦	مرونة		
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية		ـ لاعب يجري بالكرة ويحاول زميله الاستحواذ عليها بمسكها بكلتا اليدين	٣٠ ث	٦٠ ث	٨	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (وقوف فتحا) يقوم الزميل بتمرير الكرة من بين الرجلين ثم يقوم الإثنان بالجري السريع للاستحواذ علي الكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٨	سرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف فتحا . مسك الكرة بالقدمين) الوثب لأعلي لرفع الكرة أمام الجسم	٣٠ ث	٦٠ ث	٨	قوة مميزة بالسرعة	كرة قدم	
		ـ (جلوس طولا . مسك الكرة) ثني الجذع أماما ثم الدحرجة خلفا للمس الكرة للأرض ولمس الكرة بالقدمين	٣٠ ث	٦٠ ث	٨	تحمل قوة	كرة قدم	
	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٢٩ : رأس من ذهب :	٢ ق	٦٠ ث	٢			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري "فردي - ركلات"	١٥ ق	* مستطيل ٢٥ م طول × ١٥ م عرض وضع ٢ مرمي كرة يد علي الجانبين يقف علي كل جانب لاعب مع كل منهما عدد ٥ كرة قدم لاعب وسط المستطيل يقوم بركل الكرة في المرمي الكرات تكون قطرية آتية من الخلف كما في الرسم	٥ ق	١ ق	١	- تنمية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي بالقدم اليمني والقدم اليسري	عدد ١٠ كرة قدم مرميان لكرة اليد
" مركب " - سيطرة - جري بالكرة - ركلات		* قاطرة مكونة من ٥ لاعبين بجانب المرمي مع كل منهم كرة ، قاطرة في المواجهة علي بعد ١٠ م من خط ١٨ ياردة تركل الكرة للاعب خارج منطقة ١٨ ياردة ليسيطر عليها ثم يجري بها ليقوم بركلها قبل دخول منطقة ١٨ ياردة	٣ ق ٢ ق	١ ق ١ ق	١ ١	- تتم السيطرة بالصدر والفخذين والرأس الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي الركلات غير مشروطة	مرمي كرة قدم عدد ٥ كرات قدم
" مركب " - رمية التماس - سيطرة - ركلات		* قاطرة مكونة من ٨ أفراد مع كل لاعب كرة قدم وقوفهم علي خط ٦ ياردة ٨ لاعبين بين خط ٦ ياردة وخط ١٨ ياردة يقوم الاعب المستحوذ علي الكرة برمية تماس يستقبلها زميله بالسيطرة عليها ثم ركلها في المرمي مباشرة .	٣ ق ٢ ق	١ ق ١ ق	١ ١	- رمية التماس القدم أماما - من الجري السيطرة بالرأس والصدر فقط يتم الركل مباشرة بعد السيطرة	مرمي كرة قدم عدد ٨ كرات قدم
الألعاب التمهيدية	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٢ : الكرة المرفهة :	٢ ق	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي - الجري الحر وتبادل المراكز وخلق مكان شاغر	١١ ق	* يجري الجناح (١) بالكرة موازيا خط التماس - يجري (٢) لاعب خط الوسط في اتجاه (١) ثم يغير اتجاهه فجأة وبسرعة للجري أماما لاستقبال الكرة المررة إليه من (١)	١١ ق	-	١		مرمي كرة قدم عدد ١٠ كرات قدم
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	-	١	- العودة باللاعب لحالة ماقبل بداية التدريب	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (٣١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السابع
زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عـام

التاريخ : ١٩٩٦/٩/٢٢ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط .
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
الإعداد النظري								
المقدمة		ـ جري متنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة	٢ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	١٢ ق	ـ (جلوس طويل فتحا . الذراعان أماما) ثني الجذع أماما أسفل للمس القدمين باليدين	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونـة		
	١٢ ق	ـ (وقـوف) الجري يسـارا أربع خطوات ثم لف الجذع والوثب مع رفع الرجلين جـانبـا ثم الجري يمينا أربع خطوات ثم يسارا وهكذا .	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	رشاقة		
		ـ قـاطرتان ويوضع علم أمام كل قـاطرة علي بعد ١٥ م منافسـة في العدو السريع والدوران حول العلم والعودة للقاطرة	٣٠ ث	١ ق	٤	سرعة	٤ أعلام بارتفاع ١,٥ متر	
		ـ (انبطاح مائل فتحا) قذف الرجلين أماما فتحا	١٥ ث	٣٠ ث	٨	تحمل قوة		
		ـ (انبطاح مائل) رفع ذراع مع لف الجذع جانبا خلفا بالتبادل	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل قوة		
	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٢١ : صائدي الكرات :	٢ ق	٦٠ ث	٢			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٢٤ ق	ـ جري ثم الوثب والدوران دورة كاملة في الهواء ثم الوثب مرة أخري لرد التمريرة للزميل بالرأس	٢ ق	٦٠ ث	٣	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) مرجحة الرجل اليمني جهة اليسار أماما جانبا لرد التمريرة للزميل في الهواء ثم اليسري	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	مرونة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) يرمي اللاعب الكرة لنفسه ليضربها بالرأس ثم يجري مسرعا لتكملة ٢٥م جري بالكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	سرعة	كرة قدم	
		ـ لاعب يرمي الكرة لزميله الذي يقوم بركلها طائرة لأبعد مسافة	١ ق	٦٠ ث	٣	قوة مميزة بالسرعة	كرة قدم	
		ـ ٤ لاعبين علي شكل مربع ولاعب في وسط هذا المربع ثم يرد التمريرة لكل منهم دورة من أربع ركلات ودورة أخري من أربع ضربات بالرأس وتكرر	٢ ق	٦٠ ث	٦	تحمل أداء	كرة قدم	
	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٣٠ : البطيخة الظلومة	٢ ق	٦٠ ث	٢			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي " ـ سيطرات	٢٠ ق	* مجموعتان من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين يقفان وبينهما مسافة ٣٠ مترا . يجري اللاعب (١) بالكرة لمسافة ١٠ أمتار ثم يمرر الكرة إلي اللاعب (٣) الذي يجري أماما لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري ثم الجري بالكرة لمسافة ١٠ أمتار وتمريرها إلي (٢) وهكذا .	٣ ق ٢ ق	١ ق ١ ق	١ ١	ـ تنمية إيقاف الكرات المتدحرجة علي الأرض	عدد واحد كرة قدم
" مركب " ركلات ـ ضرب الكرة بالرأس ـ سيطرة		* لاعبان المسافة بينهما ٥ ـ ٧ م يسحب اللاعب (٢) الكرة بأسفل القدم ثم يلعبها بوجه القدم الأمامي عالية علي رأس (١) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلي (٢) ثانية ـ يقوم (٢) بكتم الكرة بأسفل القدم ويكرر التمرين	٣ ق ٢ ق	١ ق ١ ق	١ ١	ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ـ ضرب الكرة بالرأس وكتم الكرة بأسفل القدم	عدد واحد كرة قدم
" مركب " ركلات ـ ضرب الكرة بالرأس ـ سيطرة		* يلعب (١) الكرة عالية إلي (٢) الذي ينططها بوجه القدم الأمامي مع التقدم أماما ، ثم يرفعها علي رأسه ليضربها إلي (١) ثانيا .	٣ ق ٢ ق	١ ق ١ ق	١ ١	ـ الامتصاص بوجه القدم الأمامي	عدد واحد كرة قدم
الألعاب التمهيدية	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٣٦ : الكرة عابرة القارات :	٢ ق	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي التمريرة الحائطية	١٢ ق	* ملعب ١٠ م × ٢٠ م . * لاعبان مهاجمان ولاعب مدافع * التمريرة الحائطية بين المهاجمين ومحاولة لاعب الدفاع قطع الكرة	٢ ق	٦٠ ث	٦		
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	-	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل البداية	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (٣٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثامن
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تحمل قوة ، تحمل سرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عـام

التاريخ : ١٩٩٦/٩/٢٩ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري	٥ ق							
الإعداد النظري						تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف		زمن الإعداد
المقدمة						لأخذ الحضور والغياب		الإداري والنظري
أ ـ إعداد بدني عام	١٣ ق	ـ إحماء حر يتخلله الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بعرض الملعب	٣ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	خارج زمن
وألعاب تمهيدية	١٤ ق	ـ (وقوف فتحا . إنثناء الجذع ـ اليدان خلف الركبة) زحلقة اليدين خلف الساقين للمس الكعبين باستمرار	١ ق	٣٠ ث	٢	مرونة		الوحدة التدريبية
		ـ (وقوف) الجري الجانبي خطوتان بالجانب الأيمن وخطوتان بالجانب الأيسر ويكرر	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	رشاقة		
		ـ (وقوف) مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة باليدين من الجري لمسافة ١٥ م	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	سرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) عدو ١٥ م بسرعة ومشي ١٠ م مع تكرار الأداء	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل سرعة		
		ـ (وقوف فتحا . الذراعان خلفا) التقوس مع ثني الركبتين ورفع المشطين للمس الكعبين باليدين	٣٠ ث	٦٠ ث	٨	قوة		
	٥ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٦ : الصحن الدوار	١ ق	٣٠ ث	٥			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٢٧ ق	ـ (وقوف فتحا . مسك الكرة . ميل الجذع أماما أسفل) لرمي الكرة من بين الرجلين للخلف لأعلي	٣٠ ث	٣٠ ث	٦	مرونة	كرة قدم	
		ـ (وقوف . مسك الكرة) رميها لأعلي وللخلف قليلا مع الاستدارة لركلها	١ ق	٦٠ ث	٥	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (انبطاح . مسك الكرة) ثم أخذ وضع الرقود رمي الكرة للأمام ثم الجري السريع للسيطرة عليها	٣٠ ث	١ ق	٤	سرعة	كرة قدم	
		ـ (نصف وقوف) الوثب لركل الكرة ٥ مرات مع الاحتفاظ بهذا الوضع	٣٠ ث	١ ق	٥	قوة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) الجري بالكرة وركلها في مقعد سويدي والجري للسيطرة عليها وتكرار نفس الأداء	٤ ق	٦٠ ث	٣	تحمل	كرة قدم	
		* اللعبة التمهيدية رقم ٣٧ : الدائرة المنوعـــة	١ ق	٦٠ ث	٥			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي " ـ ضرب الكرة بالرأس	٢٢ ق	* من داخل منطقة الجزاء يقوم المدرب برمي الكرة أماما عاليا يجري اللاعب (١) ويضرب الكرة برأسه مصوبا علي الهدف وهكذا	٤ ق ٣ ق	١ ق ١ ق	١ ١	ـ ضرب الكرة بالرأس من الجري ، الوثب	مرمي كرة قدم كرة قدم
" مركب " ـ سيطرة ـ ركلات		* من خارج منطقة الجزاء ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامي لديخل منطقة الجزاء ثم يرفعها لتنطيطها علي رأسه مع التقدم للأمام ثانية علي قدمه ثم يصوب نحو الهدف	٤ ق ٣ ق	١ ق ١ ق	١ ١	ـ السيطرة بالامتصاص ـ السيطرة بالرأس ـ تصويب بوجه القدم الأمامي	مرمي كرة قدم كرة قدم
" مركب " ـ ضرب الكرة بالرأس ـ ركلات		* ثلاثة لاعبين ١ ، ٢ ، ٣ يقوم (٣) بتمرير الكرة أرضية إلي (١) الذي يمررها ثانية إليه ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها إليه (٢) برأسه ويستمر التمرين	٢ ق	١ ق	٤	ـ ضرب الكرة بالرأس ثم الجري، ركل الكرة بباطن القدم	عدد ٢ كرة قدم
الألعاب التمهيدية	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٢ : الكرة المرفهة :	٢ ق	١ ق	٢	ـ العمق في الهجوم	عدد واحد كرة قدم
الإعداد الخططي العمق في الهجوم	١٤ ق	* مستطيل ٣٠ م طول × ١٥ م عرض ٣ مهاجمين ضد لاعب مدافع يحاول المهاجمين عن طريق التمرير توصيل الكرة من جانب الي جاالجانب المقابل وتثبيتها علي الخط					
الختام	٣ ق	* تمرينات للتهدئة العامة والعودة بالنبض للحالة الطبيعية قبل أداء التدريب	٣ ق	-	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (٤١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : التاسع
زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ دقيقة
الهدف الرئيسى : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عـام

التاريخ : ١٩٩٦/١٠/٦ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
الإعداد النظري								
المقدمة								
		ـ جري متنوع بالكرة مستخدما الذراعان يتخلله تمرينات إحساس بالكرة مستخدما القدمين	٢ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	٨ ق	ـ (وقوف فتحا . انثناء الجذع أماما أسفل مع مسك يد الزميل خلفا) ضغط الجذع بمساعدة الزميل	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة		
	١٣ ق	ـ (وقوف) جري متنوع بالجنب للخلف للأمام وهكذا	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	رشاقة		
		ـ قاطرات مسافة ١٥ م يجري اللاعب ١٥ م بسرعة ليلمس خط النهاية والعودة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	سرعة		
		ـ (وقوف) ركل الكرة طائرة لأبعد مسافة	١ ق	١ ق	١	قوة مميزة بالسرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) الجري أماما من رفع الركبة عاليا ٤ عدات ثم لمس المقعدة بالكعبين ٤ مرات مسافة ١٥ م	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل قوة		
	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٢٢ : مثلث الخطر :	٢ ق	٦٠ ث	٢			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٢١ ق	ـ (وقوف فتحا . انثناء الجذع أماما . مسك الكرة) تحريك الكرة بيد واحدة حول رجل ثم نقلها لليد الأخري لتحريكها حول الرجل الأخري	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونـة	كرة قدم	
		ـ (جلوس طويل) مسك الكرة باليد ثم رميها عالية للخلف ثم الوقوف وسرعة الدوران للتصويب	١ ق	٦٠ ث	٤	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (انبطاح) الوقوف لرد التمرير للزميل الذي يقف علي بعد ١٥ م ثم العودة للانبطاح وهكذا	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	سرعة أداء	كرة قدم	
		ـ (وقوف) رمي الكرة لأعلي وضربها بالرأس لأبعد مسافة	٣٠ ث	١ ق	٨	قوة مميزة بالسرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف فتحا . مسك الكرة بالقدمين) الوثب للأمام مسافة ١٠ م	٣٠ ث	٣٠ ث	١٦	تحمل قوة	كرة طبية زنة ١ كجم	
	٤ ق	* اللعبـة التمهيدية رقم ٣٤ : الهروب من الدائرة	٢ ق	٦٠ ث	٢			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري "فردي" الجري بالكرة	٢٥ ق	* الجري بالكرة في دائرة يقوم كل اللاعبينبالجري بالكرة في دائرة مع صفارة المدرب يقوم اللاعبون بترك الكور، وبتغيير اتجاه جريهم خلفا ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه .	٢ ق	٦٠ ث	٤	ـ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	عدد ٥ كرة قدم
" مركب " ـ جري بالكرة ـ ركلات		* يقف اللاعبون في قاطرة تبعد مسافة ١٥ م عن علم أو كرة طبية أو أية علامة ، يقوم (١) بالجري بالكرة للأمام ثم يدور حول العلم ثم يمررها إلي (٢) وهكذا .	٢ ق	٦٠ ث	٤	ـ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ـ ركل الكرة بباطن القدم	علم ارتفاعه ١ متر عدد ٣ كرة قدم
" مركب " ـ سيطرة ـ جري بالكرة ـ ركلات		* تنطيط الكرة بالقدمين والفخذين مع استخدام الصدر والرأس بعدد ٦ مرات يعقبها الجري بالكرة مسافة من ١٠ ـ ١٥ م ثم التصويب علي المرمي .	٣ ق	٣٠ ث	٣	ـ السيطرة بالامتصاص والكتم والجري بالكرة بوجه القدم الخارجي والتصويب بوجه القدم الأمامي	مرمي كرة قدم عدد ٥ كرة قدم
الألعاب التمهيدية	٥ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٣ : مثلث الأهداف :	١ ق	٦٠ ث	٥		
الإعداد الخططي الجري الحر وتبادل المراكز	١٨ ق	* مربع ٣٠م × ٣٠ م بداخله ٣ لاعبين ضد ٣ لاعبين + لاعب حر يلعب مع الفريق المستحوذ علي الكرة كل أربعة تمريرات تحتسب بهدف	٣ ق	١ ق	٦	ـ جري حر وتبادل مراكز مستخدما أنواع التمرير المختلفة	كرة قدم واحدة
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	-	١	ـ العودة للحالة الطبيعية للاعب قبل التدريب	الزمن خارج وحدة التدريب



الوحدة التدريبية رقم (٤٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : العاشر
زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ دقيقة
الهدف الرئيسى : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عـام

التاريخ : ١٣/١٠/١٩٩٦ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالى
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	زمن التدريب التطبيقي: الراحة	زمن التدريب التطبيقي: التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
الإعداد النظري								
المقدمة	٨ ق	ـ جري متنوع باسترخاء يتخلله تمرينات إحساس بالكرة لجميع أجزاء الجسم	١ ق	٣٠ ث	٢	تهيئة أولية	كرة قدم	
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية	١٣ ق	ـ (وقوف فتحا ظهرا لظهر . الذراعان عاليا . مسك الكرة) ثني الجذع أماما أسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين ثم رفع الجذع وتسلمها عاليا من فوق الرأس	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	مرونة		
		ـ (وقوف) رمي الكرة عاليا ثم الوثب عاليا مع لفة كاملة ثم لقف الكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (نصف جثو . سند القدم أماما) العدو السريع مسافة ١٥ م	٣٠ ث	١ ق	٢	سرعة		
		ـ (وقوف . مسك الكرة بالرجلين) الوثب لقذف الكرة خلفا	١ ق	١ ق	١	قوة	كرة قدم	
		ـ (الانبطاح) الوقوف ثم الانبطاح ويكرر	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل		
	٥ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٩ : الحلقة المشتعلة	١ ق	٦٠ ث	٥			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	٢١ ق	ـ (وقوف التقوس . الذراعان عاليا) مسك الكرة الثبات في وضع التقوس ثم الوقوف	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) تتابع الجري الزجزاجي بالكرة بين الأعلام	١ ق	٦٠ ث	٨	رشاقة	كرة قدم ، أعلام	
		ـ (انبطاح الذراعان عاليا) مسك كرة دفعها للأمام ثم الجري السريع للسيطرة عليها	٣٠ ث	١ ق	٤	سرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) تنطيط الكرة علي الفخذين والقدمين	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل قوة	كرة طبية	
		ـ (وقوف) لاعبان يركلان الكرة بالتبادل في مقعد سويدي مقلوب	١ ق	٦٠ ث	٧	تحمل أداء	كرة قدم	
	٥ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٤ : ثلاثي الرعب	١ ق	٦٠ ث	٥			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
			زمن التدريب التطبيقي				
الإعداد المهاري " فردي " ـ مراوغة " مركب " ـ رمية التماس ـ جري بالكرة ـ مراوغة ـ ركلات	٢٦ ق	* يقف (١) ، (٢) وبينهما علم يقوم (١) بالجري بالكرة وعمل خداع أمام العلم ثم يمرر الكرة إلي (٢) الذي يقوم بعمل نفس التمرين	٣ ق	٦٠ ث	٣	ـ المراوغة بالكرة	علم بارتفاع ١,٥ متر، عدد واحد كرة قدم
		ـ لاعب يقف علي بعد ١٠ متر من خط ١٨ ياردة بجانبه عدد ٥ كرة قدم ويقف بمحاذاته قاطرة مكونة من ٥ لاعبين يقوم اللاعب برمية تماس قانونية أمام أول لاعب في القاطرة الذي يجري بالكرة ويراوغ القمع الموضوع علي خط ١٨ ياردة ثم يقوم بالتصويب في مرمي كرة القدم وهكذا .	٣ ق	٦٠ ث	٣	ـ رمية التماس القدم أماما، الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي، المراوغة ، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	عدد ٥ كرة قدم قمع ، مرمي كرة قدم
" مركب " ـ الجري بالكرة ـ الركلات		* الجري المتعرج بالكرة حول ٥ أعلام المسافة بين الأعلام ١ متر ثم التسديد إلي المرمي من خارج منطقة ١٨ ياردة	٢ ق	٦٠ ث	٤	ـ الجري بوجه القدم الخارجي، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٥ أعلام بارتفاع ١,٥ متر، عدد واحد كرة قدم
الألعاب التمهيدية	٣ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٨ : احترس من الإشارة :	٩٠ ث	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي الاختراق في الهجوم	١٧ ق	* ملعب مستطيل الشكل طول ٤٠ م عرض ٢٠ م ، ٣ لاعبين ضد لاعب واحد يحاول الثلاث لاعبين الوصول بالكرة للجانب الآخر في أسرع زمن ممكن بشرط يصل لخط النهاية لاعبان في نفس الوقت	٧ ق ٥ ق ٥ ق	٩٠ ث ٩٠ ث ١٢٠ ث	١ ١ ١	ـ الاختراق في الهجوم	عدد واحد كرة قدم
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	ـ	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (٥١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الحادي عشر
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عـام

التاريخ : ١٩٩٦/١٠/٢٥ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي			الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
			الأداء	الراحة	التكرار			
الإعداد الإداري	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
الإعداد النظري								
المقدمة		ـ جري متنوع مع تمرينات إحساس بالكرة	٢ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	كرة قدم	
أ ـ إعداد بدني عام	٥ ق	ـ (وقوف تحا . ثبات الوسط) دفع الحوض للأمام والخلف	٣٠ ث	١٥ ث	٢	مرونة		
وألعاب تمهيدية	٤ ق	ـ (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم باليد المضادة بالتبادل	٣٠ ث	١٥ ث	٢	مرونة		
		ـ (وقوف) الوثب أماما و خلفا وجانبا بالقدمين من فوق كرة قدم	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	رشاقة	كرة قدم	
		ـ (وقوف فتحا . مسك الكرة بالقدمين) الوثب للأمام مسافة ٥ متر	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	تحمل قوة	كرة قدم	
	٥ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٣ : جناحي الطائر	١ ق	٦٠ ث	٥			
ب ـ إعداد بدني خاص	١٣ ق	ـ (وقوف) الجري المكوكي مسافة ٥ أمتار بالكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل الأداء ورشاقة	كرة قدم	
وألعاب تمهيدية		ـ (وقوف) جري بالكرة مسافة ١٠ م ثم مشي بالكرة مسافة ٥ متر	١ ق	٦٠ ث	٢	سرعة	كرة قدم	
		ـ (وقوف) حاجزان المسافة بينهما ٢ متر المرور من أسفل الأول والوثب من فوق الثاني الأداء بالكرة	٣٠ ث	٦٠ ث	٢	رشاقة خاصة	حاجزان ارتفاع ٦٠سم	
		ـ (وقوف) جري بالكرة بين خطين المسافة بينهما ٥ متر	١ ق	٦٠ ث	٥	تحمل قوة	وكرة قدم	
		ـ (وقوف) مسك الكرة باليدين رمي الكرة لأعلي وضربها بالرأس لأبعد مسافة	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	قوة مميزة بالسرعة	كرة طبية زنة ١ كجم	
	٥ ق	* اللعبـة التمهيدية رقم ٤٥ : الركل بالكرة	١ ق	٦٠ ث	٥		كرة قدم مقاس ٤	



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	زمن التدريب التطبيقي: الراحة	زمن التدريب التطبيقي: التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي "	٣٢ ق	* يرمي (١) الكرة نصف عالية وقصيرة ، يجري (٢) إلي الكرة ويوقفها بأسفل القدم أو بباطنها .	٢ ق	٦٠ ث	٥	ـ السيطرة بالكتم	كرة قدم
السيطرة " مركب " " السيطرة " ضرب الكرة بالرأس		* لاعبان ١ ، ٢ أمام بعضهما أحدهما يقوم بتنطيط الكرة بالقدمين ثم رفعها لأعلي لضربها بالرأس للزميل الذي يستقبلها بامتصاصها بالقدم ثم يقوم بنفس الأداء .	٢ ق	٦٠ ث	٥	ـ السيطرة بالامتصاص ضرب الكرة بالرأس من الوثب	كرة قدم
" مركب " جري بالكرة مراوغة ركلات		* يجري اللاعب بالكرة ويقوم بعمل خداع للمدرب الذي يكون سلبيا في بدء التمرين ثم إيجابيا مع التقدم بالتمرين بعد عمل الخداع يجري بالكرة و صوب إلي المرمي	٤ ق	٩٠ ث	٣	ـ الجري بوجه القدم الأمامي ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	كرة قدم مرمي كرة يد
الألعاب التمهيدية	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٨ : حلقة السباق :	٢ ق	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي توسيع جبهة الهجوم	٢٢ ق	* نصف ملعب يقسم لنصفين بالطول في كل نصف ٣ لاعبين ضد ٢ يتم نقل الكرة بالتمرير بين الثلاث لاعبين ٣ تمريرات يتم بعدها مباشرة نقل الكرة للجانب الآخر وهكذا .	١١ ق ٦ ق ٥ ق	٩٠ ق ٩٠ ق ٩٠ ق	١ ١ ١	ـ توسيع جبهة الهجوم بتغيير الملعب	كرة قدم
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	-	١	ـ العودة للحالة الطبيعية قبل التدريب	خارج زمن الوحدة



الوحدة التدريبية رقم (٥٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثاني عشر
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
الهدف الرئيسى : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عـام

التاريخ : ١٩٩٦/١٠/٢٧ م .
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي
طريقة التدريب المستخدمة : فتري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي: الأداء	زمن التدريب التطبيقي: الراحة	زمن التدريب التطبيقي: التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	ملاحظات
الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة	٥ ق					تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب		زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية
أ ـ إعداد بدني عام وألعاب تمهيدية		ـ جري متنوع بالكرة في نصف ملعب كرة القدم	٢ ق	٣٠ ث	١	تهيئة أولية	١٥ كرة قدم	
	١٠ ق	ـ (وقوف) جري متنوع بالجنب للخلف للأمام بين خطين المسافة بينهما ١٠ متر	١ ق	٦٠ ث	٢	رشاقة		
	١٤ ق	ـ (وقوف فتحا . ثبات الوسط) ضغط الجذع يمينا ويسارا بالتبادل	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	مرونـة		
		ـ (انبطاح) الوقوف والعدو السريع مسافة ٥ متر	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	السرعة		
		ـ (وقوف . ثبات الوسط) الوثب بالقدمين للأمام مسافة ٥ متر	١ ق	٩٠ ث	٢	تحمل قوة		
	٥ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٦ : المنطقة المحظـورة	١ ق	٦٠ ث	٥			
ب ـ إعداد بدني خاص وألعاب تمهيدية	١٣ ق	ـ (جلوس نصفا . الذراعان عاليا) مسك الكرة ثم رميها للأمام والعدو السريع للحاق بها	٣٠ ث	٩٠ ث	٦	تحمل سرعة	١٥ كرة قدم	
		ـ (جلوس فتحا . الذراعان عاليا) مسك الكرة ضربها في الأرض والوقوف لتنطيط الكرة بالقدم	٣٠ ث	٦٠ ث	٤	تحمل قوة	١٥ كرة قدم	
		ـ (وقوف) لاعب جري بالكرة بالقدم اليمنى وزميل يحاول تشتيت الكرة من أمامه	١ ق	٩٠ ث	٤	رشاقة خاصة	٨ كرات قدم	
		ـ (وقوف) لاعبان مع كل منهم كرة المسافة بينهم ١ متر أمامهم لاعب يقوم برد التمرير بالرأس لكل منهم باستمرار بالوثب	٣٠ ث	٦٠ ث	٦	تحمل أداء	٥ كرات قدم	
	٥ ق	* اللعبـة التمهيدية رقم ٣٤ : الهروب من الدائـرة	١ ق	٦٠ ث	٥			



الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي	زمن التدريب التطبيقي الأداء	الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات
الإعداد المهاري " فردي " ـ ركلات	٣١ ق	* يقف لاعبان بينهما مسافة ١٠ متر ، مرمي عرضه متر واحد بالأعلام، تلعب الكرة مباشرة من بين العلمين .	٢ ق	٦٠ ث	٥	ـ ركل الكرة بباطن القدم	٨ كرات ١٦ علم بارتفاع ١,٥ م
" مركب " ـ ركلات ـ سيطرات		* يقف لاعبان المسافة بينهما من ١٠ ـ ٢٠ م تركل الكرة عالية فوق مانع ارتفاعه ٣ م يتم السيطرة علي الكرة ثم ركلها مرة أخري	٢ ق	٦٠ ث	٥	ـ ركل الكرة بوجه القدم الداخلي، السيطرة تتم بالمتصاص والكتم	٨ كرة قدم ١٦ قائم ارتفاع ٣م ٨ حبال طول ٣ م
" مركب " رمية تماس السيطرة بالرأس ركل الكرة طائرة		* يقف لاعبان بينهما مسافة ٧ م بزاوية ميل يقوم أحدهما برمية تماس قانونية ليسيطر عليها اللاعب الآخر بالرأس ويقم بركلها مباشرة	٢ ق	٦٠ ث	٥	ـ السيطرة بالامتصاص ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٨ كرة قدم
الألعاب التمهيدية	٤ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٣٣ :إلعب واجري :	٢ ق	٦٠ ث	٢		
الإعداد الخططي مراقبة رجل لرجل	٢٢ ق	* مربع ٤٠ م × ٤٠ م ، ٤ لاعبين ضد ٤ لاعبين يحدد لكل لاعب خصم له مسئول عنه يراقبه كظله يمنع وصول الكرة إليه ، لاعب حر يجري بالكرة يحاول إمرارها لمن يستطيع الهروب من الرقابة	٣ ق ٢ ق	١ ق ١ ق	٦ ٢	ـ مراقبة رجل لرجل ـ طريقة من طرق الدفاع	عدد واحد كرة قدم
الختام	٣ ق	* تمرينات تهدئة	٣ ق	ـ	١	ـ العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	خارج زمن الوحدة



مرفق (٦)

إستمارة تسجيل بيانات لاعب

ـ الإسم :

ـ تاريخ ومحل الميلاد :

ـ الطول :

ـ الوزن :

محل الإقامة :

ـ التليفون :

ـ عمل الوالد :

ـ عدد أفراد الأسرة : ذكور (   ) إناث (   )

ـ ترتيبه فى الأسرة :

ـ عدد حجرات المسكن :

ـ صفة اللاعب :

ـ المدرسة :

ـ الصف الدراسى :

ـ الهوايات :



مرفق (٧)

استمارة تسجيل نتائج اختبار القدرات البدنية

التاريخ : .... توقيت إجراء الاختبار : ....

م	الاختبار وعدد المحاولات / الإسم	الجري المكوكي ٥× ٥٥ متر بالزمن	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد المرات	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات بالزمن	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد المرات لمدة دقيقة	قياس قوة عضلات الرجلين أقصي قراءة للمؤشر	الوثب العريض من الثبات بالمسافة			عدو ٣٠ متر بالزمن	التمريرة الحائطية لأقرب ١, ثانية		الجري الزجزاجي بطريقة بارو بالزمن	مرونة العمود الفقري بالسنتيمتر	توافق الرجلين والعين بالزمن		
							١	٢	٣		١	٢			١	٢	٣
١																	
٢																	
٣																	
٤																	
٥																	
٦																	
٧																	
٨																	
٩																	
١٠																	
١١																	
١٢																	
١٣																	
١٤																	
١٥																	
١٦																	
١٧																	
١٨																	
١٩																	
٢٠																	
٢١																	
٢٢																	
٢٣																	



مرفق (٨)

استمارة تسجيل نتائج اختبار مستوي أداء المهارات الأساسية

التاريخ : .... توقيت إجراء الاختبار : ....

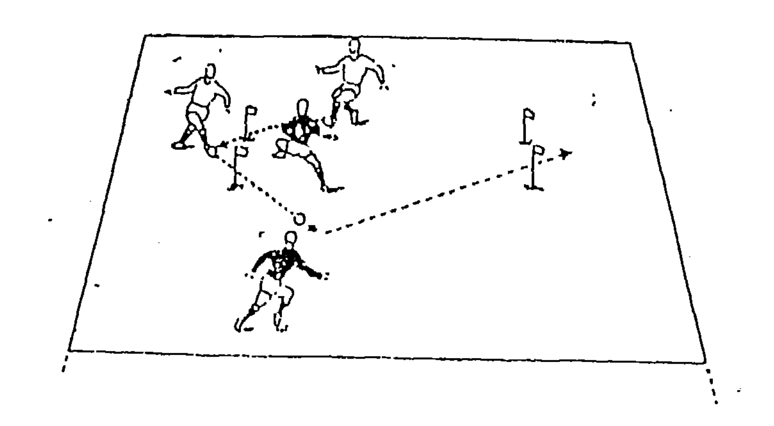
م	الاختبار وعدد المحاولات / الإسم	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة			ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة			تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني			تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري			امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة			تسديد الكرة بالرأس من الثبات			ضرب الكرة بالرأس لمسافة			الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم			رمية التماس لأبعد مسافة			رمية التماس داخل مربع محدد			التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية		
		١	٢	٣	١	٢	٣	يمين	وسط	يسار	يمين	وسط	يسار	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
١																																		
٢																																		
٣																																		
٤																																		
٥																																		
٦																																		
٧																																		
٨																																		
٩																																		
١٠																																		
١١																																		
١٢																																		
١٣																																		
١٤																																		
١٥																																		
١٦																																		
١٧																																		
١٨																																		
١٩																																		
٢٠																																		
٢١																																		
٢٢																																		
٢٣																																		



مرفق (٩)

م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١ ٢	إسم اللعبـــة : هدف اللعبـــة :	اللاعب الحائر رقم اللعبة : ١ **(أ) تربوى :** ـ **نفسى** : تنمية السمات الإرادية ـ **اجتماعى** : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق ـ **ثقافى** : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ **صحى** : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ **تنمية القدرات البدنية الآتية :** ـ تحمل السرعة ـ الرشاقة الخاصة ـ المرونة
		(جـ) مهـارى : ـ **تنمية المهارات الأساسية الآتية :** ـ الجري بالكرة ـ المراوغة ـ الركلات
٣	عدد المشتركين :	٤ لاعبين
٤	الملعـــب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / ٤ أعلام
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ **حالة البدء** : ٢ ضد ٢ يحاول اللاعبين تمرير الكرة فيما بينهم داخل المربع ب ـ **نشاط اللعبة** : عن طريق التمرير يحاول كل فريق تسجيل أهداف في المرميين من الأمام أو الخلف جـ ـ **احتساب النقاط** : أكثر عدد من الأهداف يعتبر الفريق الفائز

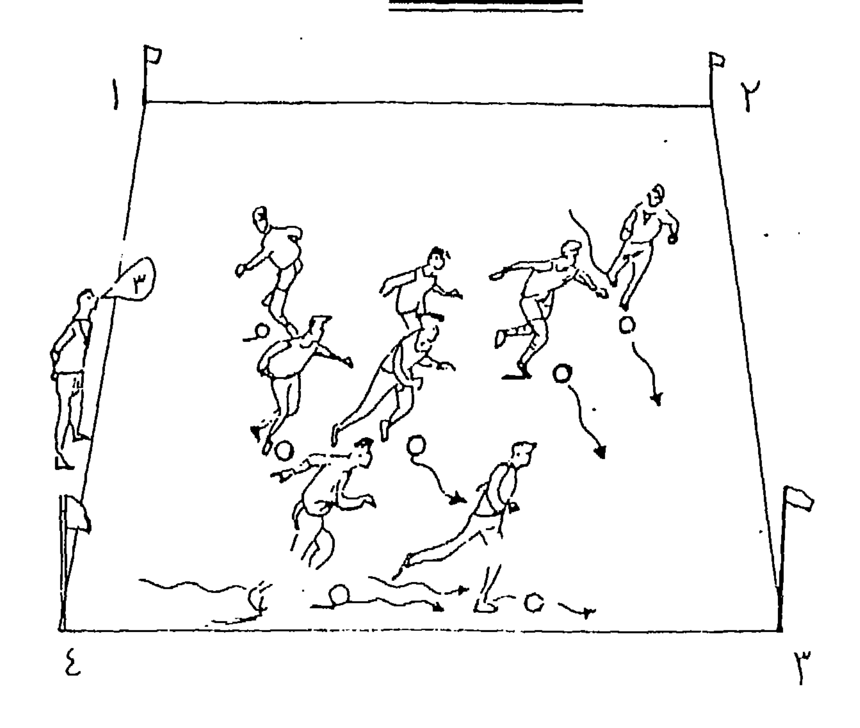
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	خداع الأرقـــام رقم اللعبة : ٢
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل الأداء ـ التوافق (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعــــب :	مربع ٢٥ × ٢٥ م
٥	الأدوات :	٤ أعلام ، عدد ٨ كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : اللاعبين داخل المربع مع كل منهم كرة قدم ب ـ نشاط اللعبة : الجري بالكرة في أجزاء المربع عند سماع رقم العلم المرقم يتم الجري تجاهه جـ ـ احتساب النقاط : اللاعب الذي لايتحرك للعلم المنادي عليه ويتحرك في إتجاه علم آخر تحتسب ضده نقطة ويستمر في اللعب

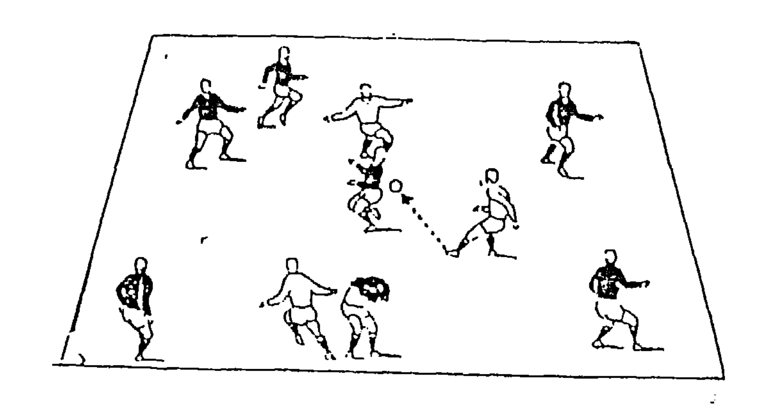
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	جائزة الصيـــاد رقم اللعبة : ٣
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ الرشاقة الخاصة ـ السرعة ـ المرونة ـ القــوة ـ التوافق ـ تحمل الأداء (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ دقة الركلات ـ السيطرة ـ المراوغة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٣٠ × ٣٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٩ قمصان تدريب لون واحد
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٩ لاعبين جري حر ، لاعب جري بالكرة داخل حدود المربع ب ـ نشاط اللعبة : يحاول اللاعب الذي يجري بالكرة إصابة أحد زملائه عن طريق ركل الكرة من تصطدم به الكرة التحرك مع اللاعب بتبادل التمرير لإصابة المزيد من الزملاء جـ ـ احتساب النقاط : اللاعب الذي يستطيع البقاء بمفرده بدون أن تلمسه الكرة يعتبر الفائز وعليه أن يختار من يبدأ اللعبة مرة أخري

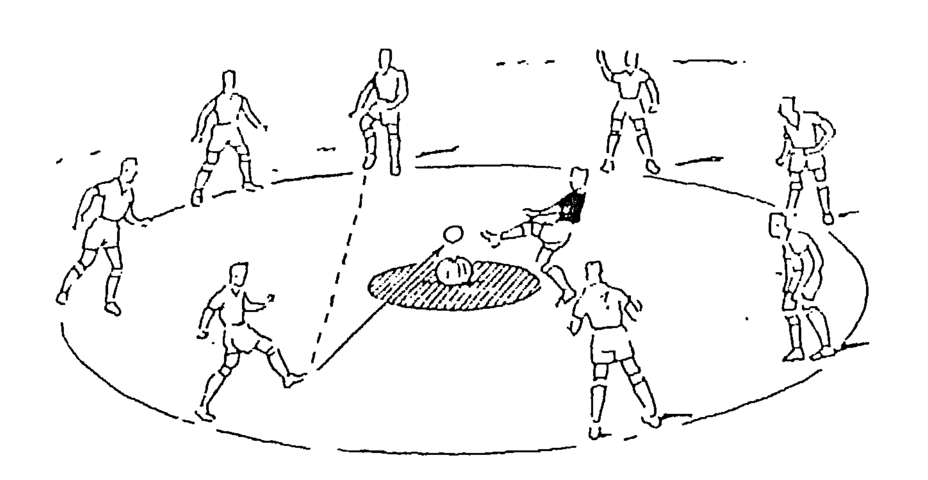
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	حـــارس الكنز رقم اللعبة : ٤
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ القوة المميزة بالسرعة ـ سرعة الأداء ـ الرشاقة الخاصة (جـ) مهـــارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ دقة التمرير ـ دقة التصويب ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين
٤	الملعـــــــب :	داءرة قطرها ٢٥ م بداخلها دائرة قطرها ٣ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ـ كرة طبية وزن ٥ كجم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء :يقف ٨ لاعبين علي حافة الدائرة الكبري ولاعب يقف حول الدائرة الصغري التي بداخلها في منتصفها الكرة الطبية ب ـ نشاط اللعبة : التمرير بين أفراد الفريق علي حافة الدائرة الكبري ومحاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطبية داخل الدائرة الصغري ولاعب الوسط يحاول قطعها جـ ـ احتساب النقاط : تحتسب للاعب راكل الكرة نقطة له في حالة إصابة الكرة الطبية ونقطة عليه في حالة إخفاقه

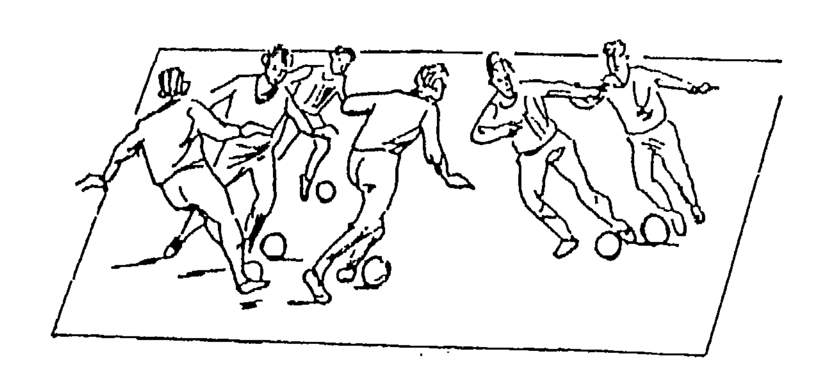
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الكـــرة المطيعة رقم اللعبة : ٥
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات في كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ الرشاقة الخاصة ـ المرونـــة ـ تحمل الأداء ـ التوافق
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة ـ المراوغـــة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٥م × ٢٥ م
٥	الأدوات :	عدد ٦ كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : الجري بالكرة داخل المربع ب ـ نشاط اللعبة : محاولة المرور من بين الزملاء بدون لمس جسم الزميل أو الكرة مع عدم ابتعاد الكرة عن قدم اللاعب جـ ـ احتساب النقاط : إذا ابتعدت الكرة عن اللاعب واصطدمت بأحد اللاعبين تحتسب نقطة علي اللاعب

الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الصحن الـــدوار رقم اللعبة : ٦
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : اكتساب المعرفة ومعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين وتنمية الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ المرونـــة ـ التوافـــق ـ الرشاقة الخاصة ـ سرعة الأداء (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٥ لاعبين
٤	الملعـــــب :	دائرة نصف قطرها ١٠ متر
٥	الأدوات :	عدد ٥ كرات قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقف اللاعبون علي محيط الدائرة من الخارج مع كل لاعب كرة قدم ب ـ نشاط اللعبة : الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي لمحاولة اللحاق بالزميل جـ ـ احتساب النقاط : اللاعب الذي يلحق بزميله يخرجه خارج اللعبة وتحتسب له نقطة

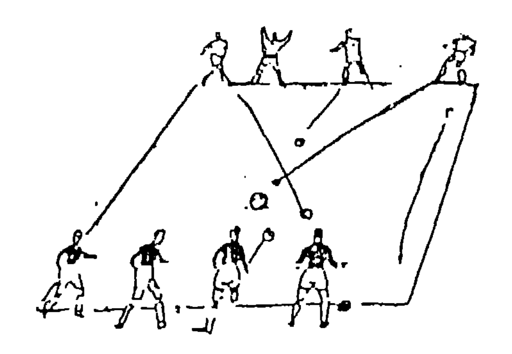
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	فرقـــة الإعـــدام رقم اللعبة : ٧
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ القوة المميزة بالسرعة ـ سرعة الأداء ـ تحمـل القـوة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ دقة التمريـــرة ـ دقة التصويـــب
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعـــــــب :	مربع ٣٠ م في منتصف المربع كرة طبية كبيرة الحجم
٥	الأدوات :	عدد ٤ كرات قدم ـ عدد واحد كرة طبية
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقف ٤ لاعبين علي حافة المربع و ٤ لاعبين علي الحافة المقابلة ومع كل مجموعة عدد ٢ كرة قدم ب ـ نشاط اللعبة : محاولة ركل الكرة بهدف إصابة الكرة الطبية في منتصف المربع جـ ـ احتساب النقاط : تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة الكرة الطبية

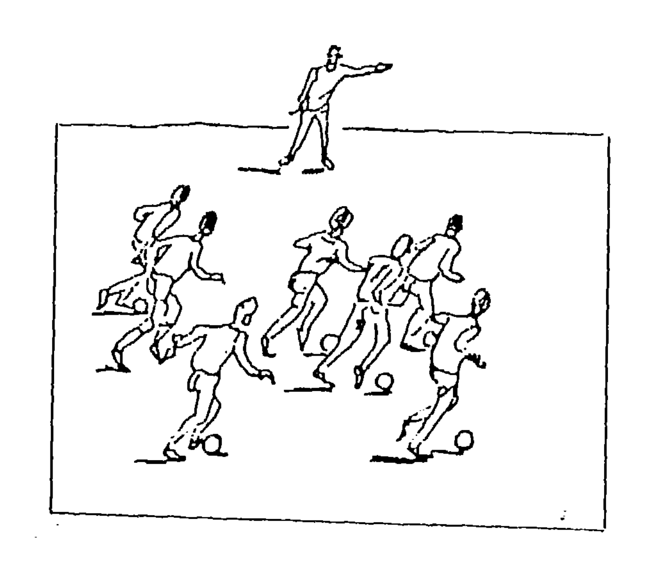
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	احترس من الإشـــارة رقم اللعبة : ٨
٢	هدف اللعبـــة :	**(أ) تربوى :** ـ **نفسى :** تنمية السمات الإرادية ـ **اجتماعى :** تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ **ثقافى :** زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ **صحى :** تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ **تنمية القدرات البدنية الآتية :** ـ الرشاقة الخاصة ـ سرعة الاستجابة ـ التوافـــق
		(جـ) مهـارى : ـ **تنمية المهارات الأساسية الآتية :** ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٧ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٥ × ٢٥ متر
٥	الأدوات :	عدد ٧ كرات قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ **حالة البدء :** يقف اللاعبون داخل المربع مع كل منهم كرة قدم ب ـ **نشاط اللعبة :** الجري بالكرة في إتجاه إشارة الحكم جـ ـ **احتساب النقاط :** اللاعب الذي يفشل في سرعة تلبية اتجاه إشارة الحكم تحتسب ضده نقطة ويستمر في الأداء ، اللاعب الفائز من له أقل عدد من النقاط المحسوبة عليه

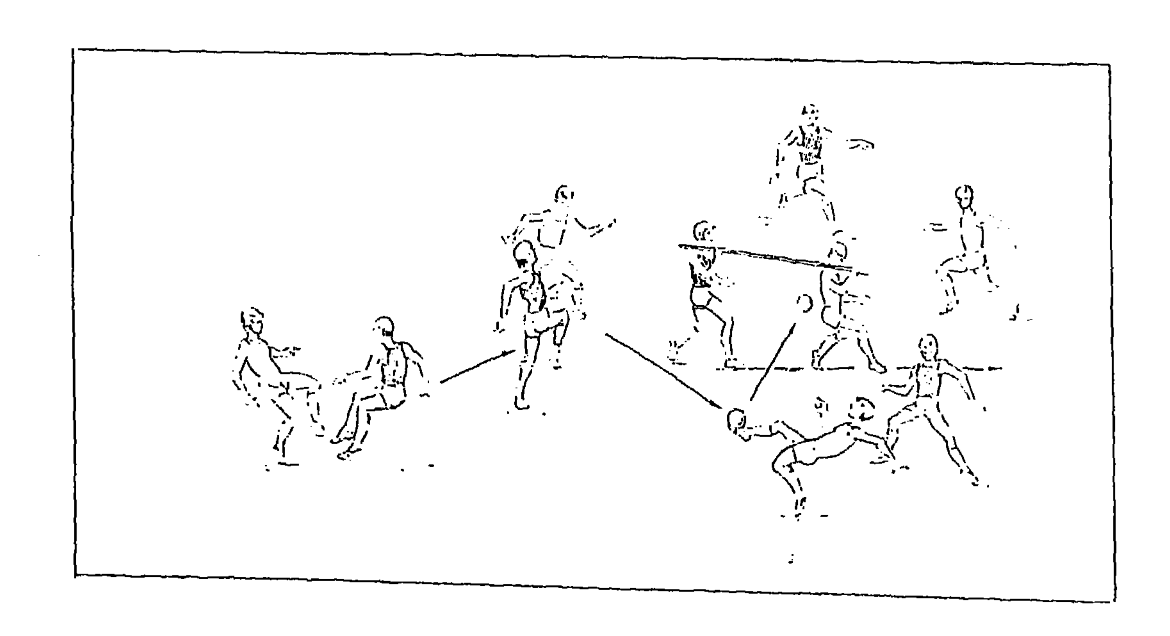
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	المرمـــي الذكي رقم اللعبة : ٩
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القـــوة ـ رشاقة خاصة ـ تحمل السرعة ـ مرونـــــة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ المراوغـــة ـ السيطرة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعـــــــب :	مستطيل ٤٠ م طول × ٢٠ م عرض
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، عارضة بطول ٢ متر
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : فريقان ٤ ضد ٤ ، ولاعبان يحملان العارضة كمرمي متحرك ب ـ نشاط اللعبة : المرمي مشترك بين الفريقين يحاول كل فريق إحراز هدف من بين اللاعبان وأسفل العارضة عن طريق التمرير فيما بينهم جـ ـ احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة لكل فريق

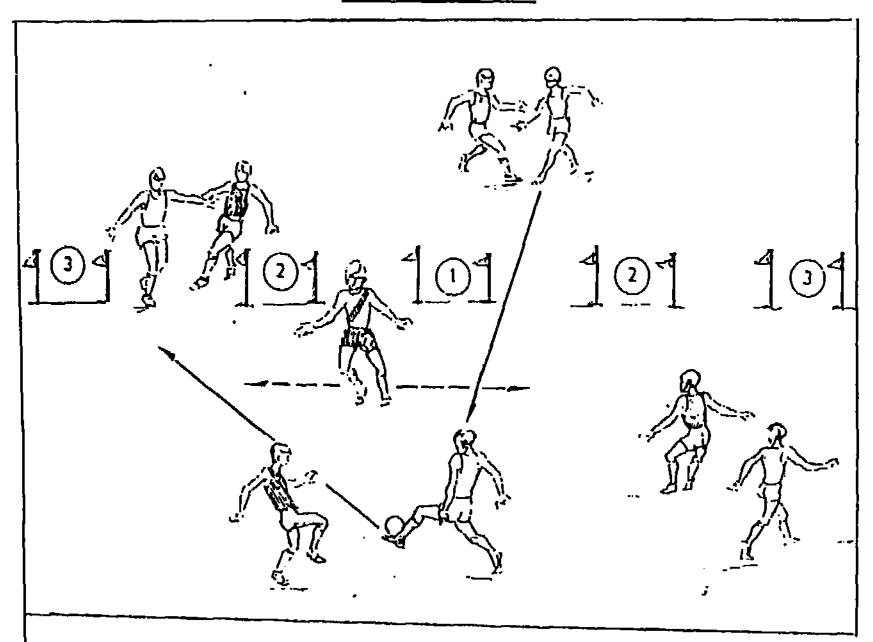
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	بوابـــات المـــرور رقم اللعبة : ١٠
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ الدقــة ـ تحمل القــوة ـ الرشاقة ـ تحمل السرعة ـ المرونـة
		(جـ) مهـــارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ المراوغـــة ـ السيطرة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين ٤ ضد ٤ + لاعب واحد محايد
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٠م × ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، عدد عشرة أعلام ارتفاع ٦٠ سم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقسم المربع لنصفين متساويين ٢ ضد ٢ في كل نصف تكوين عدد ٥ أهداف باتساع ٢ متر للهدف والمسافة بين الهدف والآخر ٢ متر ب ـ نشاط اللعبة : يحاول لاعبي كل نصف المراوغة لإمرار الكرة من بين الأعلام لزميله في النصف الآخر ، يقوم اللاعب المحايد بإعاقة مرور الكرة للنصف الآخر من بين الأعلام جـ ـ احتساب النقاط : مرور الكرة من بين الأعلام ووصولها لأحد الزملاء يحتسب بنقطة

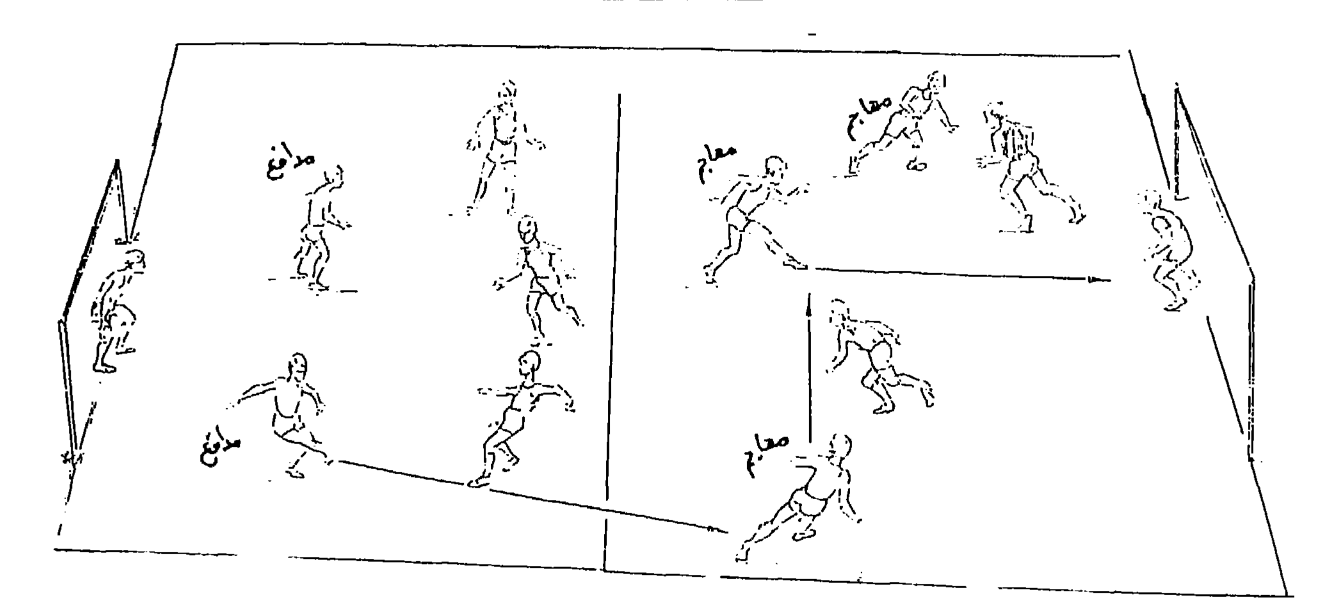
الإخراج والتنفيذ




Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الخماسي الخطـير رقم اللعبة : ١١
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القــوة ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل السرعة ـ المرونـة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ الرشاقة الخاصة ـ السيطرة ـ المرونـــــة ـ المراوغـــة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين + ٢ حارس مرمي
٤	الملعـــــب :	مستطيل طوله ٥٠ م × عرض ٢٥ م ، مرميين ارتفاع ٢٠ متر عرض ٣ متر
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، مرميين بارتفاع ٢ متر عرض ٣ متر
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقسم الملعب لنصفين متساويين ، داخل كل نصف ٥ لاعبين ٣ مهاجمين ، ٢ مدافعين ب ـ نشاط اللعبـة : تبدأ الكرة ضربة مرمي لأحد المدافعين يحاول إمرارها لأحد أفراد الهجوم التابعين لنفس الفريق في النصف الآخر لمحاولة إحراز هدف وفي حالة قطعها يقوم الفريق الآخر بنفس الأداء جـ ـ احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة في الزمن

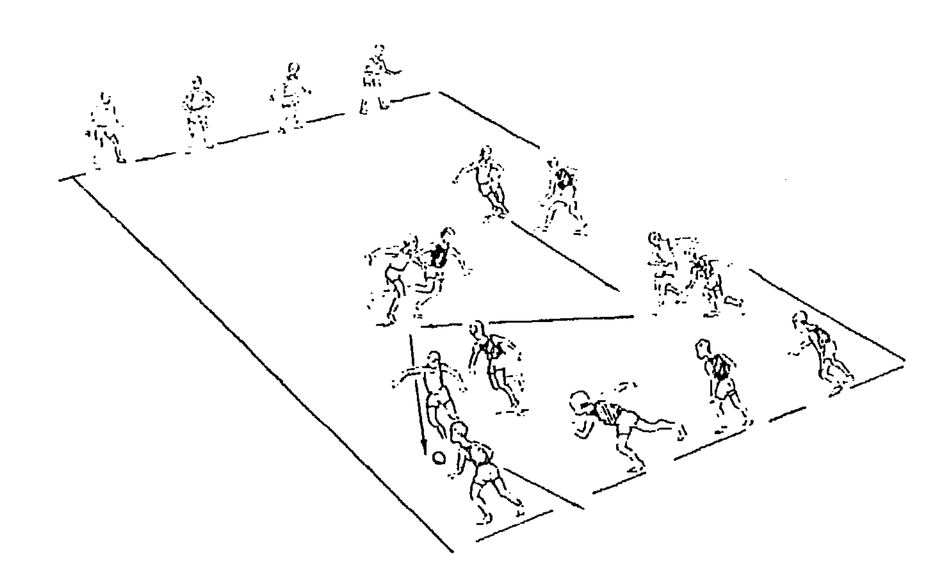
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الأهداف البشريـــة رقم اللعبة : ١٢
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ **نفسى** : تنمية السمات الإرادية ـ **اجتماعى** : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ **ثقافى** : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ **صحى** : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : **ـ تنمية القدرات البدنية الآتية :** ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القـوة ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل السرعة
		(جـ) مهـارى : **ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية :** ـ الركلات ـ الجري بالكرة ـ السيطرة ـ المراوغــة
٣	عدد المشتركين :	١٦ لاعب ٨ ضد ٨
٤	الملعــــــب :	مستطيل طوله ٥٠ م × عرض ٢٥ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ **حالة البدء** : ٤ لاعبين يكونوا مرميين بوقوفهم علي أبعاد متساوية لكل فريق ، ٤ ضد ٤ داخل حدود المستطيل ب ـ **نشاط اللعبة** : عند إحراز هدف يتحرك الفريق الذي أحرز فيه الهدف لمحاولة إحراز هدف في الفريق الآخر وعلي زملائهم العودة سريعا لتكوين المرميين مرة أخري جـ ـ **احتساب النقاط** : عدد الأهداف التي يحرزها كل فريق في مرمي الفريق الآخر

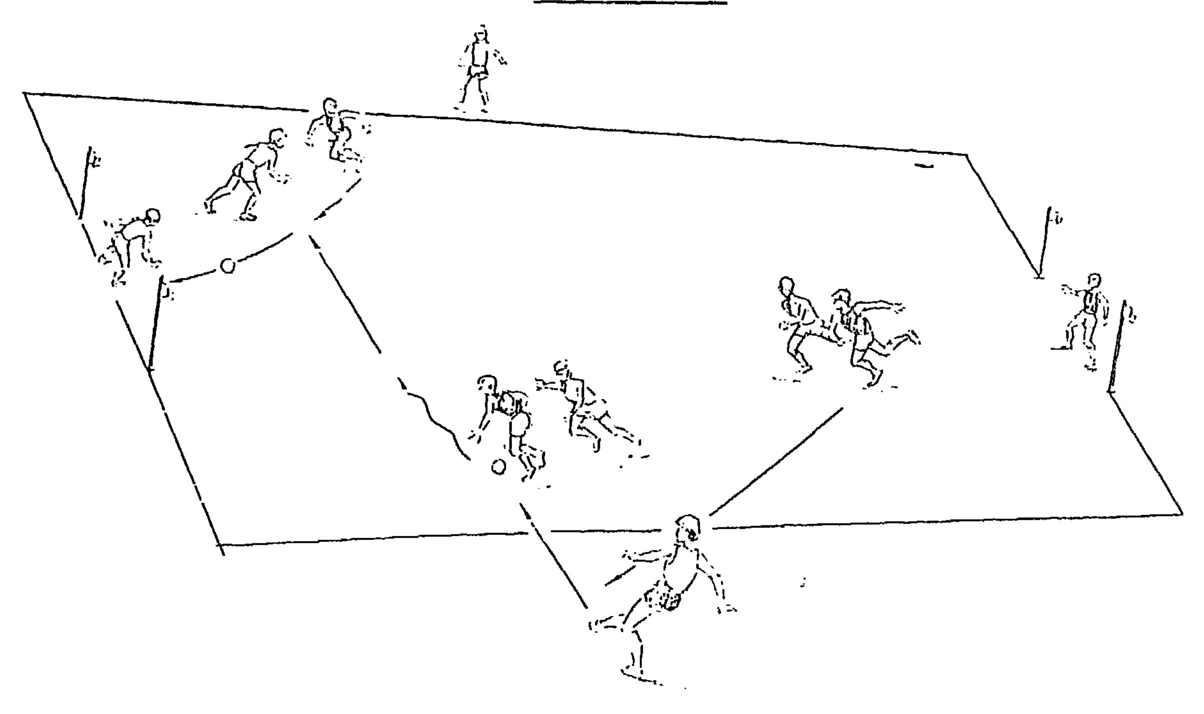
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	جناحي الطائـــرة رقم اللعبة : ١٣
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية . ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القــوة ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل السرعة ـ المرونــــة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ الجري بالكرة ـ السيطرة ـ المراوغــة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين + ٢ حارس مرمي
٤	الملعـــــب :	مستطيل طول ٤٠ م × عرض ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، ٤ قوائم بارتفاع ١٥٠ سم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٣ ضد ٣ داخل المستطيل ، لاعبان يتحركان بحرية خارج حدود المستطيل ب ـ نشاط اللعبة : ٣ ضد ٣ لتسجيل الأهداف ، اللاعبان المتحركان بحرية علي طول المستطيل من الخارج لمساعدة الفريق الحائز علي الكرة باستلام التمريرة وردها لهم جـ ـ احتساب النقاط :

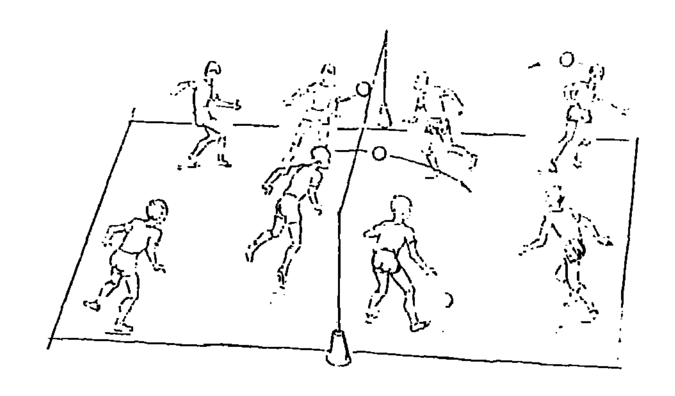
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١ ٢	إسم اللعبـــة : هدف اللعبـــة :	رأس من ذهـــب رقم اللعبة : ١٤ (أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ قوة مميزة بالسرعة ـ توافق ـ رشاقة خاصة ـ دقـــة الأداء (جـ) مهـــارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضـد ٤
٤	الملعـــــب :	مستطيل طول ١٥ م × عرض ١٠م ، يقسمه قائمان بارتفاع ١٧٠ سم
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، قائمين بارتفاع ١٧٠ سم ، حبل طوله ١٠ م
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٤ لاعبين في كل نصف ، الكرة مع أحد الفريقين ب ـ نشاط اللعبة : يقوم اللاعب برمي الكرة لنفسه عالية لضربها بالرأس لزميل له أو نقلها مباشرة للنصف الاخر من الملعب جـ ـ احتساب النقاط : سقوط الكرة في نصف الملعب للمنافس تحتسب نقطة للفريق المرسل للكرة ، فشل الفريق في نقل الكرة بالرأس للنصف الآخر للملعب وسقوطها في ملعبه تحتسب عليه نقطة

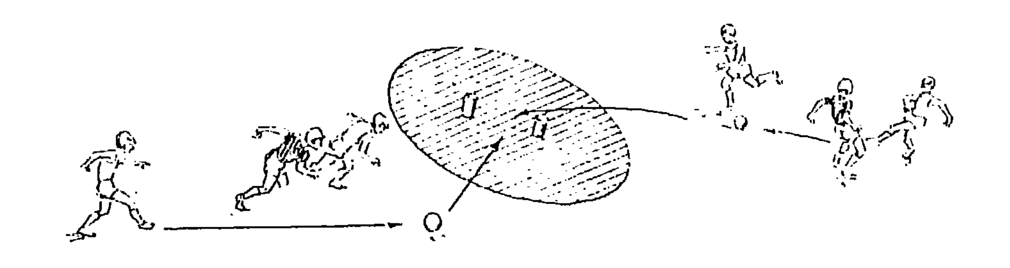
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الدائرة حارسة الكـــنز رقم اللعبة : ١٥
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقـــة الأداء ـ تحمل القـــوة ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل السرعة ـ المرونـــــة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ السيطـرة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــب :	ملعب غير محدد/ بداخله دائرة قطرها ١٥ م في وسطها قمعان
٥	الأدوات :	عدد ٢ قمع / عدد ٢ كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٢ ضد ١ لمحاولة تسجيل هدف من بين القمعان ب ـ نشاط اللعبة : لايسمح للاعبان المهاجمان بدخول الدائرة ولا اللاعب المدافع أيضا جـ ـ احتساب النقاط : يحتسب عدد الأهداف المسجلة في خلال الزمن المحدد للأداء

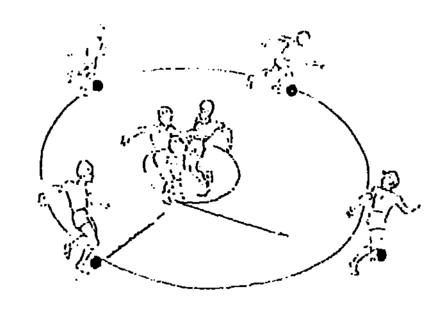
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١ ٢	إسم اللعبـــة : هدف اللعبـــة :	الهـروب الصغير رقم اللعبة : ١٦ (أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ رشاقة خاصة ـ دقـة الأداء ـ المرونـــــة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــب :	دائرة قطرها ١٥ متر بداخلها دائرة قطرها ٥ متر
٥	الأدوات :	عدد ٤ كرات قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٤ لاعبين مع كل منهم كرة يقوموا بالجري علي المحيط الخارجي للدائرة / لاعبان داخل الدائرة الصغري ب ـ نشاط اللعبة : يحاول أحد اللاعبين في الدائرة الصغري الهروب من زميله لرد التمريرة لأي لاعب من اللاعبين الأربعة جـ ـ احتساب النقاط : يحتسب للاعب الوسط عدد المرات التي استطاع رد التمريرة لأي من اللاعبين الأربعة

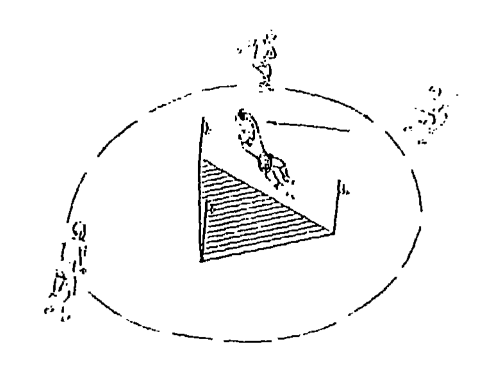
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	المرمي الثلاثي رقم اللعبة : ١٧
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - قوة مميزة السرعة - دقة الأداء - الرشاقة الخاصة - المرونة
		(جـ) مهـارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٣ لاعبين / حارس مرمي
٤	الملعـــب :	دائرة قطرها ١٥ متر / بداخلها مثلث طول ضلعه ٣ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / ثلاث أعلام بارتفاع ١٢٠ سك
٦	قانون اللعبـــة :	أ - حالة البدء : ثلاث لاعبين يتحركوا علي محيط الدائرة لتمرير الكرة فيما بينهم، حارس مرمي يحمي أضلاع المثلث ب - نشاط اللعبة : يقوم الثلاث لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم علي محيط الدائرة واستغلال أول فرصة تسنح لهم بالتسديد بين العلمين من أي إتجاه جـ - احتساب النقاط : يحتسب لحارس المرمي عدد الأهداف التي أبرزت فيه وعدد المرات التي أبعد فيها الكرة عن مرماه

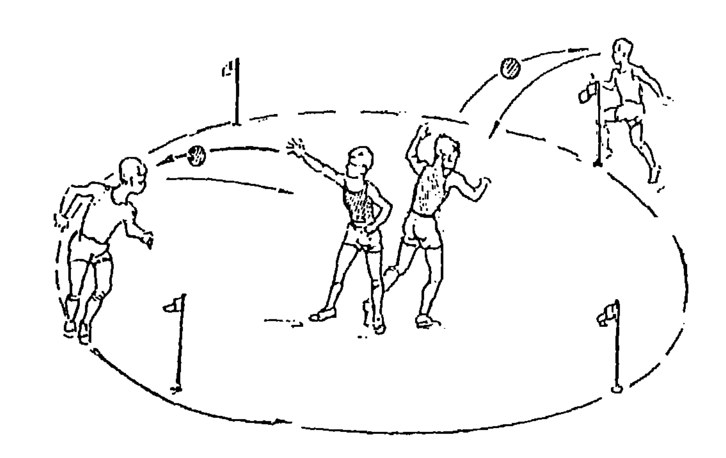
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	خلقة السباق رقم اللعبة : ٨
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ الرشاقة الخاصة ـ مرونـــة ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ سرعة انتقالية
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	٤ لاعبين
٤	الملعـــــب :	دائرة قطرها ٥ متر
٥	الأدوات :	عدد ٢ كرة قدم / عدد ٤ أعلام ارتفاع ١٥٠ سم موزعة علي محيط الدائرة
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حـالة البـدء : لاعبـان في مركـز الدائرة مع كل منهم كرة قـدم / لاعـبـان علي المحيط الخارجي للدائرة ب ـ نشاط اللعبة : يقوم من يجري علي محيط الدائرة برد الكرة للاعب في منتصف الدائرة بالرأس قبل عبوره للعلم أو من فوق العلم بالوثب أو بعد عبوره للعلم جـ ـ احتساب النقاط : يحتسب للاعب عدد المرات الصحيحة التي رد التمريرة بالرأس للاعب الوسط

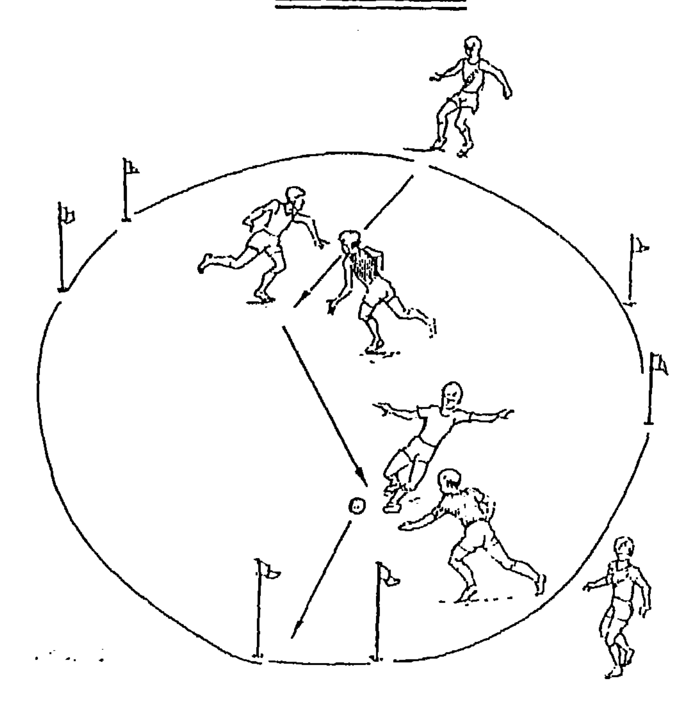
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الحلقـــة المشتعلة رقم اللعبة : ١٩
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ رشاقة خاصة ـ تحمل قـوة ـ مرونـــة ـ تحمل سرعة ـ دقة الأداء
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــب :	دائرة قطرها ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٦ أعلام ارتفاع واحد متر
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : توزع الأعلام علي محيط الدائرة مكونة عدد ٣ فتحات لتسجيل الأهداف/ ٢ ضد ٢ داخل الدائرة ، لاعبان علي المحيط الخارجي للدائرة ب ـ نشاط اللعبة : يحاول من داخل الدائرة تسديد الكرة من خلال أي فتحة/ اللاعبان علي محيط الدائرة من الخارج مساعدة الحائز علي الكرة باستلام الكرة وردها له أو لزميله جـ ـ احتساب النقاط : الفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف

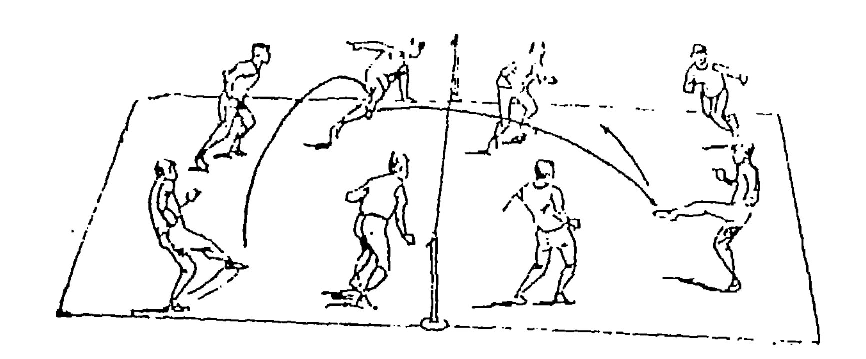
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	القدم الطائـــرة رقم اللعبة : ٢٠
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - مرونـة - توافـق - دقة الأداء - رشاقة خاصة (جـ) مهـارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مستطيل طول ٢٠ م عرض ١٠ م مقسم لنصفين
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / قائمان بارتفاع واحد متر / حبل بطول ١٠ م
٦	قانون اللعبـــة :	أ - حالة البدء :٤ ضد ٤ كل فريق له نصف ملعب ب - نشاط اللعبة : يقوم كل فيرق بتمرير الكرة فيما بينهم طائرة من ٢ مرة إلي ٣ مرة قبل انتقالها للنصف الآخر من الملعب جـ - احتساب النقاط : تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إسقاط الكرة في ملعب الخصم، أو فشل الفريق في استقبال الكرة ونقلها للنصف الآخر

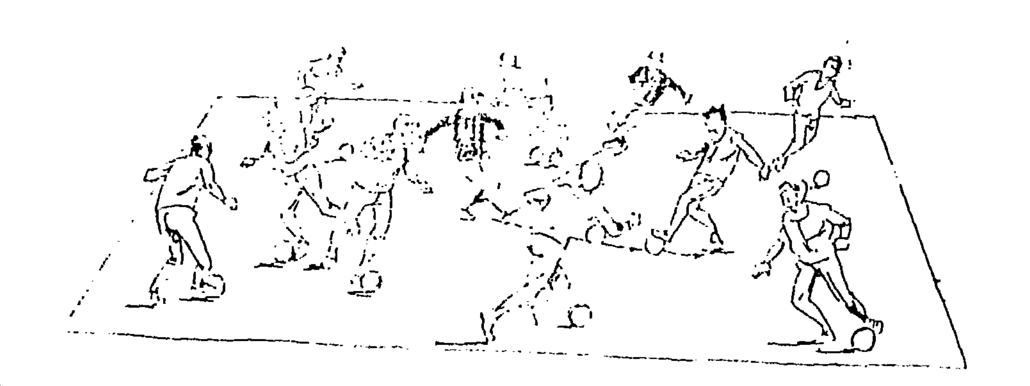
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	صائـدي الكرة رقم اللعبة : ٢١
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات في كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل دوري تنفسي ـ مرونة ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ رشاقة خاصة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة ـ الركلات
٣	عدد المشتركين :	١١ لاعب
٤	الملعـــــب :	مربع ٣٥ م × ٣٥ م
٥	الأدوات :	عدد ١٠ كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٢ ضد ٩ ، كرة قدم مع كل لاعب للجري بها داخل المربع لاعبان يقومان بتمرير الكرة لبعضهم داخل المربع ب ـ نشاط اللعبة : يحاول اللاعبان المرران للكرة عن طريق الركلات إصابة كرات الزملاء جـ ـ احتساب النقاط : اللاعب الذي تصاب الكرة الخاصة به تحتسب عليه نقطة

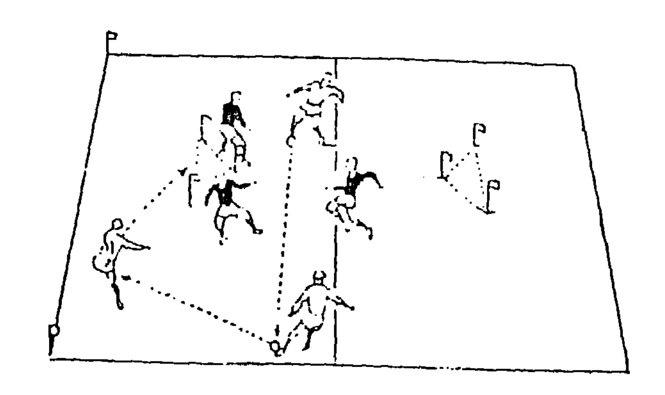
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	مثلث الخطــــــر رقم اللعبة : ٢٢
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : اكتساب المعرفة ومعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين وتنمية الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ رشاقة خاصة ـ تحمل السرعة ـ مرونـــة ـ تحمل قـــوة ـ دقة الأداء (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركــلات ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعــــــب :	مربع ٢٥ م × ٢٥ م مقسم لنصفين
٥	الأدوات :	٦ أعلام / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يتم وضع ثلاث أعلام علي شكل مثلث في نصف كل ملعب/ فريقان ٣ ضد ٣ لكل فريق مرمي مشكل من الثلاث أعلام / تحرز الأهداف في أي فتحة من المثلث ب ـ نشاط اللعبة : علي الفريق الحائز علي الكرة اللعب فقط في نصف ملعب المنافس فقط جـ ـ احتساب النقاط : إحراز الأهداف من أي وجه من أوجه المثلث الثلاثة

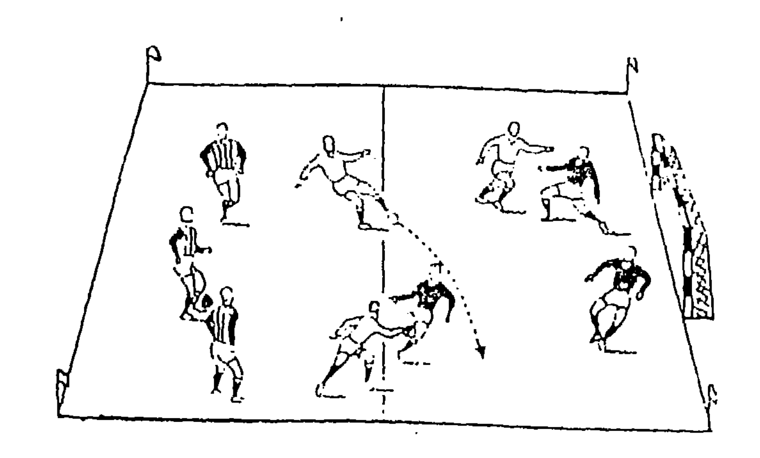
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبــــة :	هجوم حتي النصر — رقم اللعبة : ٢٣
٢	هدف اللعبــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل أداء ـ مرونة ـ تحمل قوة ـ دقة الأداء ـ رشاقة خاصة
		(جـ) مهــارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركــلات
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين
٤	الملعــــــب :	مربع ٢٥ م × ٢٥ م
٥	الأدوات :	مرمي كرة يد / عدد ٤ راية ارتفاع ١٠٠ سم
٦	قانون اللعبــة :	أ ـ حالة البدء : تكوين ٣ فرق كل فريق ثلاث لاعبين/ فريق في حالة دفاع عن المرمي فريقان يقومان بالهجوم علي التوالي ب ـ نشاط اللعبة : فريق يقوم بالهجوم بالكرة علي الفريق المدافع عن المرمي في حالة فقده للكرة علي الفريق التالي بدء الهجوم ، الفريق المدافع لايعبر الخط الذي يقسم الملعب لنصفين جـ ـ احتساب النقاط : يحتسب للفريق في حالة دفاعه عدد الأهداف التي دخلت مرماه/ وفي حالة هجومه يحتسب له عدد الأهداف التي أحرزها

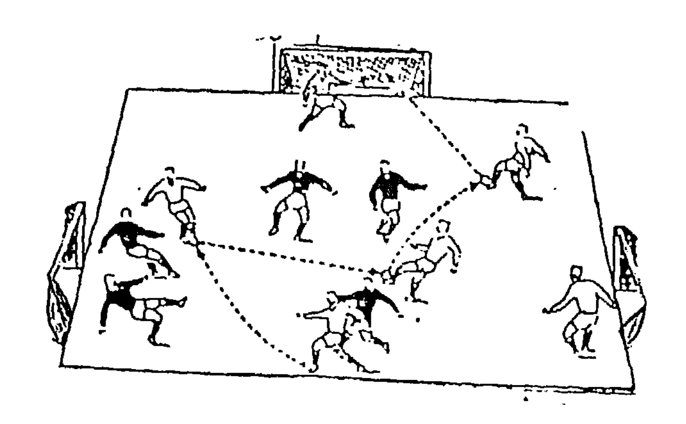
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	مثلث الخطـــــــــر رقم اللعبة : ٢٤
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ رشاقة خاصة ـ تحمل قـوة ـ مرونـــة ـ تحمل دوري تنفسي ـ دقة الأداء
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ المراوغـة ـ السيطرة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين / عدد واحد حارس مرمي
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٥م × ٢٥ متر
٥	الأدوات :	واحد مرمي كرة قدم/ ٢ مرمي كرة يد / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقف حارس المرمي في مرمي كرة القدم ٥ ضد ٥ داخل المربع ب ـ نشاط اللعبة : يحاول اللاعبين استخدام مهارات كرة القدم/ تسجيل الأهداف في أي مرمي من الثلاثة جـ ـ احـتسـاب النقـاط : من يحـرز هدف في مـرمي كـرة القـدم يحـتسـب له هدفـان / والتسجيل في مرمي كرة اليد يحتسب بهدف واحد .

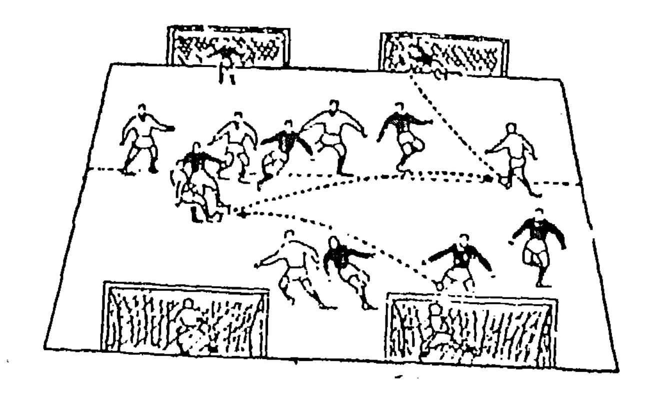
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبــــة :	الأهداف الأربعــة رقم اللعبة : ٢٥
٢	هدف اللعبــــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ رشاقة خاصة ـ تحمل القــوة ـ دقة الأداء ـ تحمل دوري تنفسي ـ مرونــــة
		(جـ) مهــارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ المراوغــــة ـ السيطرة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب/ ٤ حارس مرمي
٤	الملعــــب :	مربع ٤٠ م × ٤٠ م
٥	الأدوات :	عدد ٤ مرمي كرة يد / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبــــة :	أ ـ حالة البدء : ٦ ضد ٦ كل فريق له ٢ حارس مرمي ، حارس المرمي يتحرك علي خط المرمي فقط ب ـ نشاط اللعبة : استخدام مهارات كرة القدم المختلفة لمحاولة إحراز أهداف في إحدي المرميين للفريق المنافس جـ ـ احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة في مرمي كل فريق / الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف

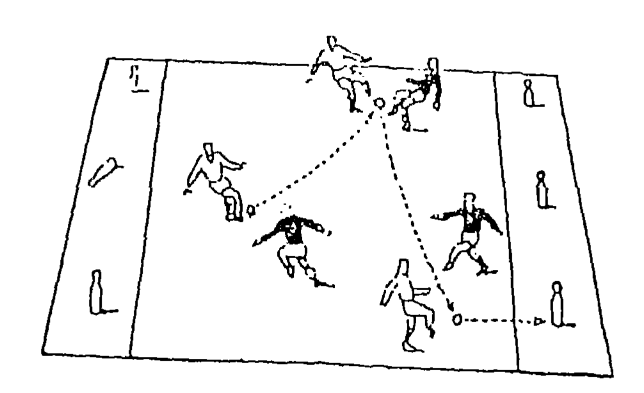
الإخراج والتنفيذ




Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	صائدي الصولجانـــات رقم اللعبة : ٢٦
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ مرونـة ـ رشاقة خاصة ـ دقة الأداء ـ تحمل السرعة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ المراوغـــة ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــــب :	مستطيل ٢٥ طول ٢٠ م عرض / خطين بالعرض باتساع ١ متر
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / ٦ صولجانات
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حـالة البـدء : ٣ ضـد ٣ داخل المستطيل ولا يتم الدخـول للخطين المرسـومين بالعـرض باتساع ١ متر / بوضع عدد ٣ صولجانات بين كل خطين ب ـ نشاط اللعبة : بواسطة التمرير يحاول كل فريق اسقاط صولجانات كل فريق جـ ـ احتساب النقاط : من يستطيع إتمام إسقاط صولجانات الفريق الآخر يعتبر فائزا

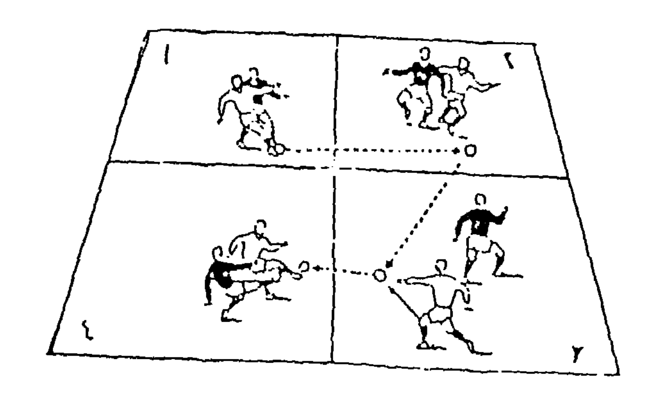
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبــة :	المربعات الذهبيــة رقم اللعبة : ٢٧
٢	هدف اللعبــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ سرعة الأداء ـ الرشاقة الخاصة (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ السيطرة ـ المراوغــة
٣	عدد المشتركين :	٨ لتهبيم
٤	الملعــــب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م مقسم إلي ٤ أجزاء متساوية
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبــة :	أ ـ حالة البدء : ١ ضد ١ داخل كل مربع / لايسمح بالخروج من المربع المخصص للاعبان ب ـ نشاط اللعبة : يتم انتقال الكرة بالترتيب من ١ إلي ٤ / يحاول فريق قطع الكرة قبل اكتمال التمرير جـ ـ احتساب النقاط : يعطي لكل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين ٥ محاولات ولكل محاولة صحيحة نقطة

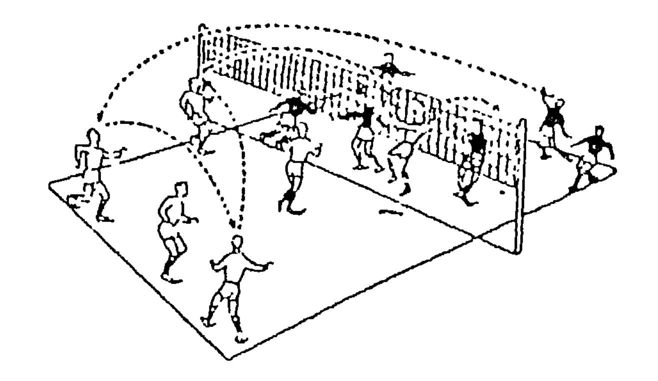
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الـرأس الطائرة رقم اللعبة : ٢٨
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ قوة مميزة بالسرعة ـ دقة الأداء ـ تحمل الأداء ـ رشاقة خاصة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م / شبكة واحد متر علي ارتفاع ١,٥ متر
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : فريقان ٦ لاعبين في كل فريق يوزع كل منهم داخل نصف الملعب ب ـ نشاط اللعبة : من الخط الخلفي يتم رمي الكرة باليد في النصف الآخر من الملعب يتم استقبال الكرة بالرأس وتمريرها فيما بينهم بالرأس ونقلها للملعب الآخر بالرأس أيضا جـ ـ احتساب النقاط : عند سقوطها في ملعب الفريق المنافس علي الأرض يحتسب له هدف

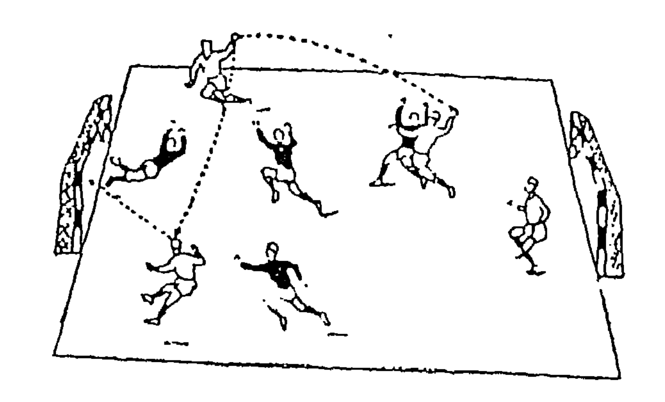
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	رأس من ذهـــب رقم اللعبة : ٢٩
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ السرعة الانتقالية ـ تحمل قوة ـ قوة مميزة بالسرعة ـ رشاقة خاصة ـ تحمل أداء ـ مرونـــة (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ، ٦ لاعبين + ٢ حارس مرمي
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م / عدد ٢ مرمي كرة يد
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء :٤ ضد ٤ ب ـ نشاط اللعبة : تمرير الكرة بين اللاعبين بيد واحدة ويتم التسديد علي المرمي بضرب الكرة بالرأس جـ ـ احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة بالرأس لكل فريق

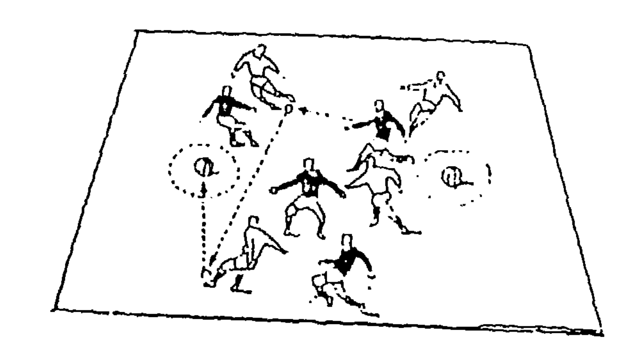
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	البطيخة المظلومـــة رقم اللعبة : ٣٠
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ سرعة انتقالية ـ رشاقة خاصة ـ تحمل أداء ـ مرونـــة ـ سرعة الأداء ـ تحمل قــوة (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ السيطرة ـ الجري بالكرة ـ المراوغـة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعـــب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م / عدد ٢ كرة طبية وزن ١٠ كجم/ عدد ١ كرة قدم
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٤ ضد ٤ داخل المربع ب ـ نشاط اللعبة : ترسم دائرة حول الكرة الطبيـة قطرها ١,٥ متر / محاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطبية من خارج الدائرة جـ ـ احتساب النقاط : يحتسب للفريق عدد المرات التي استطاع فيها إصابة الكرة الطبية

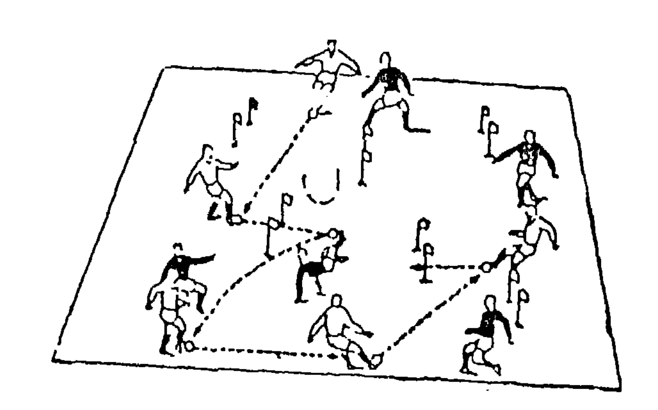
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	مربع الأهداف الغزيرة رقم اللعبة : ٣١
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ سرعة انتقالية ـ رشاقة خاصة ـ تحمل أداء ـ دقة الأداء ـ تحمل سرعة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ المراوغـة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٣٠ م × ٣٠ م / تكوين ٥ أهداف المسافة بين العلمين ١ متر
٥	الأدوات :	١٠ أعلام / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٥ ضد ٥ داخل المربع ب ـ نشاط اللعبة : استخدام مهارات كرة القدم لمحاولة إمرار الكرة من بين الأعلام/ يتم التسديد بين العلمين من الإتجاهين جـ ـ احتساب النقاط : الفريق الذي يمرر الكرة من بين العلمين يحتسب له هدف

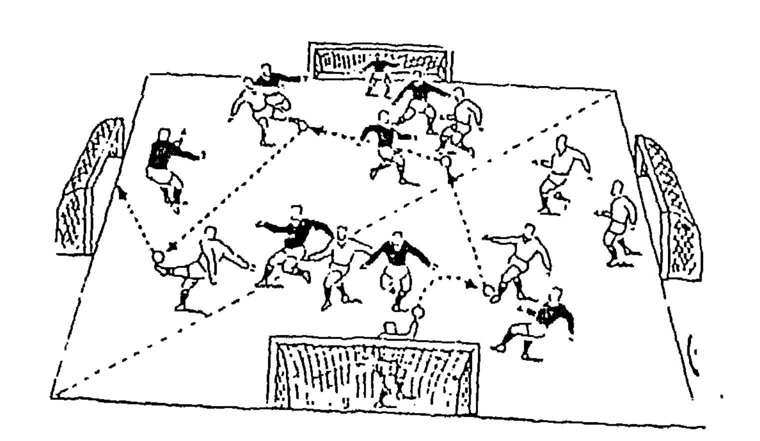
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١ ٢	إسم اللعبـــــة : هدف اللعبـــة :	الهجوم والدفاع المزدوج — رقم اللعبة : ٣٢ (أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ سرعة انتقالية — ـ رشاقة خاصة ـ سرعة الأداء — ـ تحمل أداء ـ قوة مميزة بالسرعة — ـ تحمل دوري تنفسي
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات — ـ السيطرة ـ المراوغـة ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٦ لاعب
٤	الملعـــــب :	مربع ٥٠ م × ٥٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم/ عدد ٤ مرمى كرة يد
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٨ ضد ٨ داخل المربع وضع مرمي في منتصف كل ضلع ب ـ نشاط اللعبة : يحاول كل فريق عن طريق استخدامه لمهارات كرة القدم محاولة التسجيل في أي مرمي منهم جـ ـ احتساب النقاط : الفريق الفائز الأكثر إحرازا للأهداف

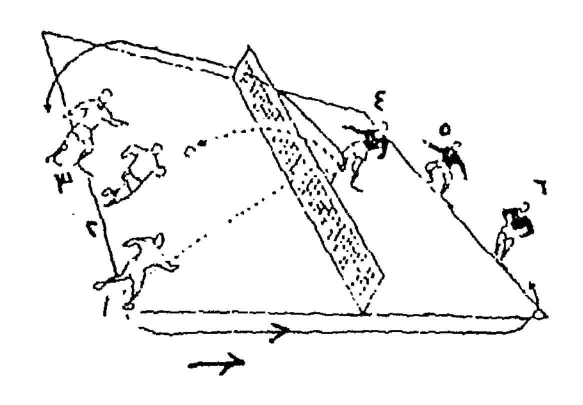
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	إلعب واجـري رقم اللعبة : ٣٣ .
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ السرعة ـ المرونـة ـ القوة المميزة بالسرعة ـ التوافـق ـ الرشاقة الخاصة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / شبكة ارتفاعها ٥٠ سنتيمتر
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقف ثلاث لاعبين علي خط البدء في كل منتصف ، يرقم اللاعبين من ١ إلي ٦ ب ـ نشاط اللعبة : يقوم اللاعب رقم ١ بركل الكرة لتعبر من فوق الشبكة ثم يجري للنصف الآخر من اتجاه واحد ، يقوم رقم ٤ برد الركلة والوثب من فوق الشبكة للنصف الآخر/ ٢ مع ٤ ، ٣ مع ٦ جـ ـ احتساب النقاط : فشل عبور الكرة تحسب علي راكلها نقطة ـ في حالة لمس الشبكة في الوثب تحتسب نقطة علي الواثب ـ فشل في الوصول للكرة لأداء الركلة تحتسب عليه نقطة ـ ركل الكرة خارج حدود المربع تحسب علي راكلها نقطة

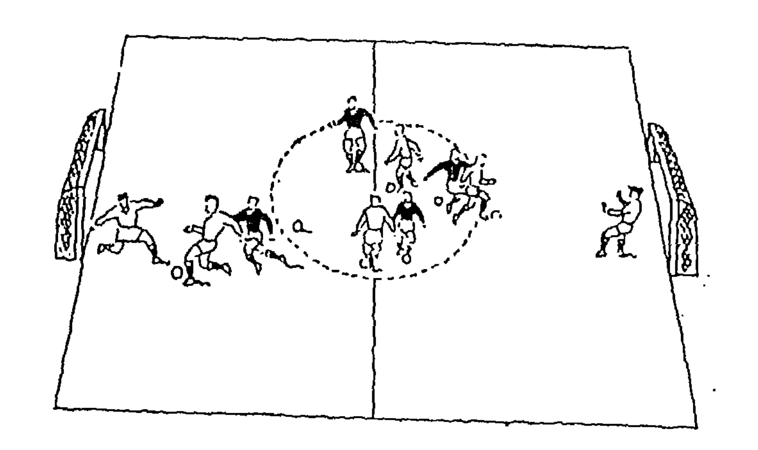
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الهروب من الدائرة — رقم اللعبة : ٣٤
٢	هدف اللعبـــة :	**(أ) تربوى :** - **نفسى :** تنمية السمات الإرادية - **اجتماعى :** تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - **ثقافى :** زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - **صحى :** تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدلى : - **تنمية القدرات البدنية الآتية :** - تحمل قوة - سرعة أداء - رشاقة خاصة
		(جـ) مهـارى : - **تنمية المهارات الأساسية الآتية :** - الجري بالكرة - المراوغة - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين / ٢ حارس مرمى
٤	الملعـــــب :	مربع ٤٠ م × ٤٠ م / دائرة قطرها ١٠ م
٥	الأدوات :	عدد ٤ كرة قدم / عدد ٢ مرمى كرة يد
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ **حالة البدء :** ٤ ضد ٤ مع ٤ لاعبين كل منهم كرة داخل الدائرة ب ـ **نشاط اللعبة :** عند الإشارة يحاول من معه الكرة مراوغة خصمه مع حرية اختيار المرمى الذي يريد التصويب فيه جـ ـ **احتساب النقاط :** يحتسب للاعب عدد الأهداف التي استطاع إحرازها

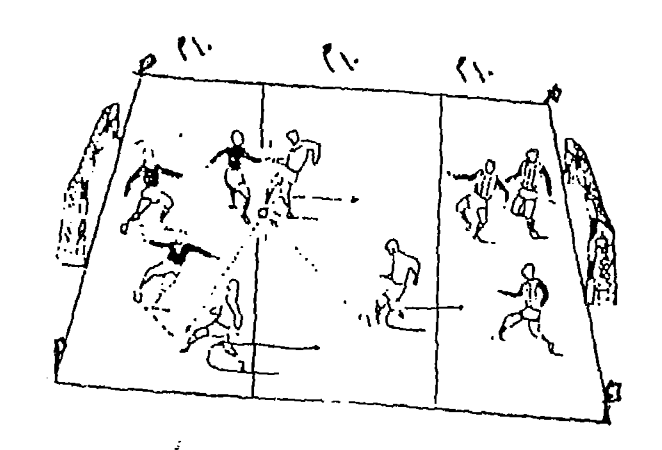
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الثلاثي الخطير رقم اللعبة : ٣٥
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل قوة ـ تحمل سرعة ـ رشاقة خاصة (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة ـ المراوغة ـ الركلات
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٣٠م × ٣٠ م مقسم ثلاث أجزاء
٥	الأدوات :	مرميين كرة يد / عدد ١ كرة قدم/ ٩ قمصان ثلاث ألوان
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : الفريق ٣ لاعبين ، فريقان يدافع كل منهم عن مرمي والفريق الثالث يقوم بالهجوم علي المرميين ب ـ نشاط اللعبة : الفريقان المدافعان يدافعان داخل ١٠ م / الفريق المهاجم من حقه الدخول لهذه المنطقة والعكس غير صحيح / الفريق المهاجم يهاجم كل فريق مرة جـ ـ احتساب النقاط : يحتسب للفريق عدد الأهداف التي سجلها في المرميين

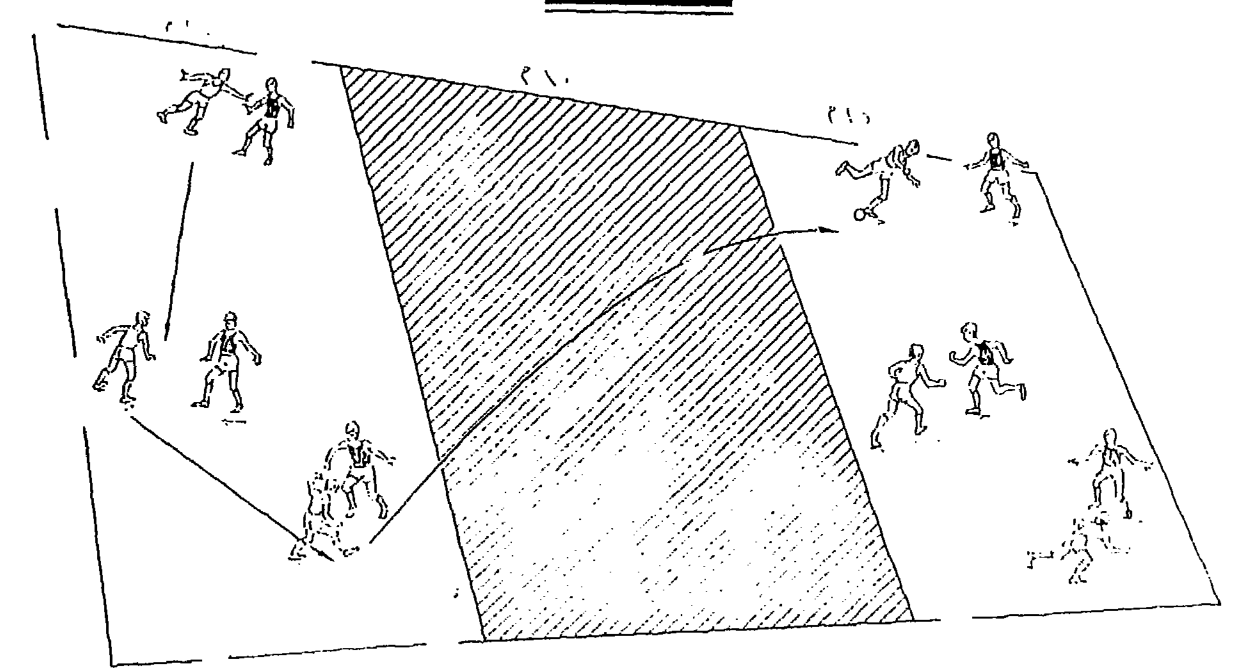
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الكرة عابرة القارات رقم اللعبة : ٣٦
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل أداء ـ قوة مميزة بالسرعة ـ تحمل سرعة ـ دقة الأداء ـ تحمل قوة ـ رشاقة ومرونة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ الجري بالكرة ـ السيطرة ـ الدقـة ـ المراوغـة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب ، ٦ ضد ٦
٤	الملعـــــب :	مستطيل طوله ٤٠ م × عرض ٣٠ م / منطقة في الوسط بطول ١٠ م
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٦ لاعبين في كل جزء ٣ ضد ٣ ب ـ نشاط اللعبة : يقوم الفريق المستحوذ علي الكرة بمحاولة تمرير الكرة فيما بينهم ٣ مرات بركلها للنصف الآخر لزملائه في الهواء عابرة منطقة الوسط جـ ـ احتساب النقاط : في حالة النجاح في توصيل الكرة للنصف الآخر يحتسب للفريق نصف نقطة وفي حالة عودتها تحسب للفريق نقطة

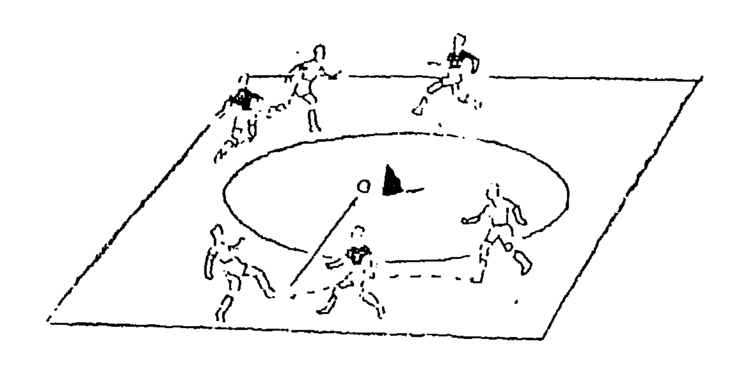
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الدائرة المنوعـــة رقم اللعبة : ٣٧
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : اكتساب المعارف والمعلومات في كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ الرشاقة الخاصة ـ القوة المميزة بالسرعة ـ المرونة ـ التحمل العام ـ السرعة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة ـ دقة التمرير ـ الركلات ـ المراوغة ـ دقة التصويب
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مربع ٣٠م × ٣٠م بداخله دائرة قطرها ١٠م في منتصفها قمع
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم/ عدد واحد قمع
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء :٣ ضد ٣ يحاول كل فريق الاستحواذ علي الكرة وتمريرها فيما بينهم ب ـ نشاط اللعبة : محاولة تسديد الكرة علي القمع من خارج الدائرة / لايسمح للاعب بدخول الدائرة ولكن يسمح للكرة بالمرور من خلالها جـ ـ احتساب النقاط : تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة القمع

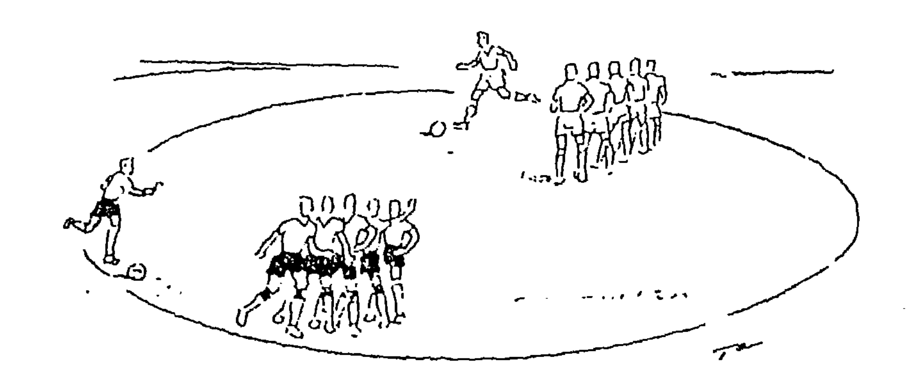
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	القطـــار السريـــع رقم اللعبة : ٣٨
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : اكتساب المعرفة ومعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين وتنمية الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ السرعة ـ تحمل الأداء ـ التوافـق
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب
٤	الملعـــب :	دائرة قطرها ٣٠ م
٥	الأدوات :	عدد ٥ كرات قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : يقف اللاعبون فريقان كل فريق مكن من ٦ لاعبين ومع كل فريق كرة ب ـ نشاط اللعبة : عند الإشارة يجري اللاعبين في إتجاه واحد بسرعة بالكرة علي محيط الدائرة ومحاولة تسليم الكرة للذي يليه في القاطرة ليقوم بنفس الأداء جـ ـ احتساب النقاط : الفريق الذي يتم فيه لاعبيه التوازن قبل الفريق الآخر يعتبر الفائز

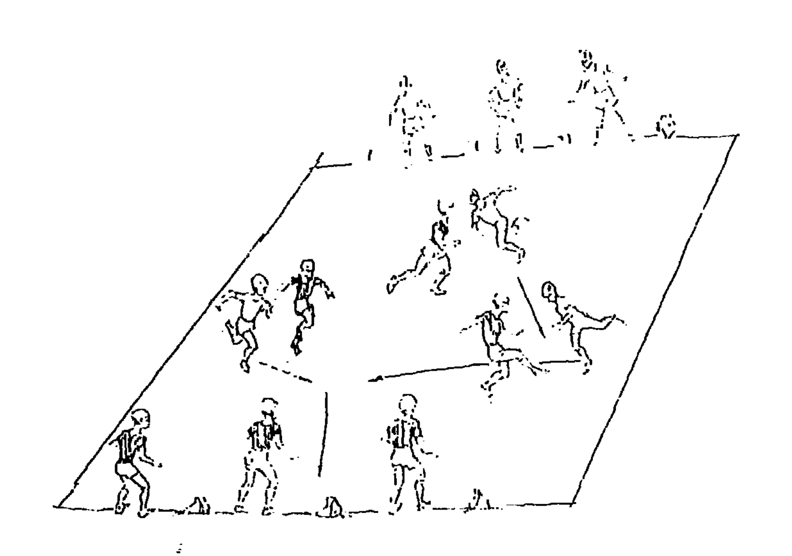
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	تعاون الأصدقـــــاء رقم اللعبة : ٣٩
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونـــــة - تحمل القوة (جـ) مهـارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغـة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب
٤	الملعـــــب :	مستطيل ٤٠ م طول × ٢٠ م عرض
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٨ قمع
٦	قانون اللعبـــة :	أ - حالة البدء : يتم وضع ٤ قمع لتكوين ٣ مرمي باتساع ١,٥ م لكل مرمي / يكون فريقان كل فريق ٦ لاعبين ٣ لاعبين لحراسة المرمي و ٣ لاعبين داخل المستطيل ب - نشاط اللعبة : الفريق الذي يفقد الكرة يعود بسرعة للدفاع عن المرمي ويدخل الزملاء لمواصلة اللعب / الفريق الذي يحرز هدف يعمد بسرعة للدفاع عن المرمي ويدخل الزملاء لمواصلة اللعب جـ - احتساب النقاط : يحتسب للفريق عدد الأهداف التي يسجلها في الزمن المحدد للأداء أو عدد الأهداف التي تنتهي معها اللعبة

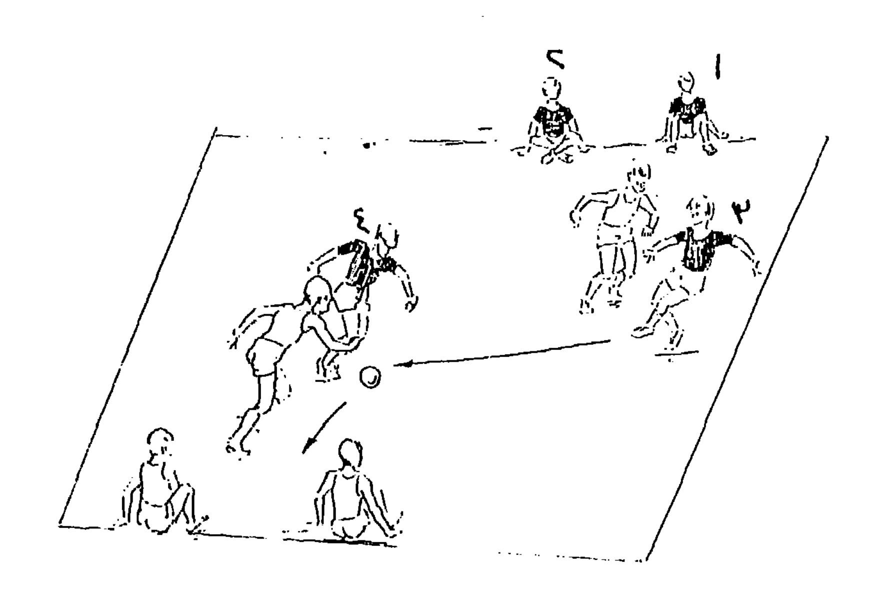
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	المرمي المتغـــــــير رقم اللعبة : ٤٠
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل سرعة - دقة الأداء - تحمل قوة - رشاقة خاصة - تحمل الأداء - مرونة
		(جـ) مهـارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغـة - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مستطيل طوله ٣٠ م × عرض ١٥ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ - حالة البدء : فريقان ٤ لاعبين لكل فريق إثنان جلوس مع تكوين مرمي وإثنان يقومان بالمراوغة ب - نشاط اللعبة : عند إحراز هدف يعود رقم ٣ ، ٤ مكان رقم ١ ، ٢ ، أما عند فقد الكرة يعود اللاعب الذي فقد الكرة فقط ليأخذ مكان زميله مثال ٣ مكان ١ ، ٤ مكان ٢ وهكذا للفريق الآخر جـ - احتساب النقاط : تحتسب للفريق عدد الأهداف التي سجلت في الزمن المخصص للأداء أو بعدد أهداف يتم الاتفاق عليها

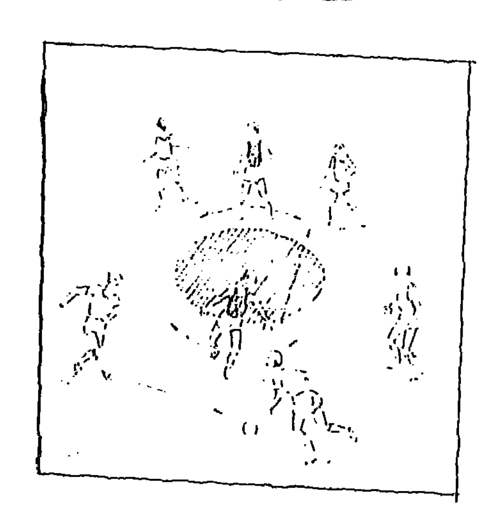
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	العبور الصعـــــب رقم اللعبة : ٤١
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القـوة ـ رشاقة خاصة ـ تحمل السرعة ـ مرونـــة (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٧ لاعبين
٤	الملعــــب :	مربع ٢٥ م × ٢٥ م / بداخله دائرة قطرها ٣ متر
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حـالة البـدء :لاعبا: يحاولان عدم قطع الكرة للدائرة/ ٥ لاعبين يحاولون عن طريق التمرير المتنوع محاولة قطع الكرة للدائرة علي الأرض ب ـ نشاط اللعبة : يتم التمرير بين اللاعبين الخمسة داخل المربع/ اللاعبان اللذان يقطعان الكرة علي محيط الدائرة من الخارج ولا يسمح لهما بدخول الدائرة جـ ـ احتساب النقاط : عند قطع الكرة للدائرة دون أي إعـاقة من اللاعبان الحارسان لها يحتسب ضدهما نقطة

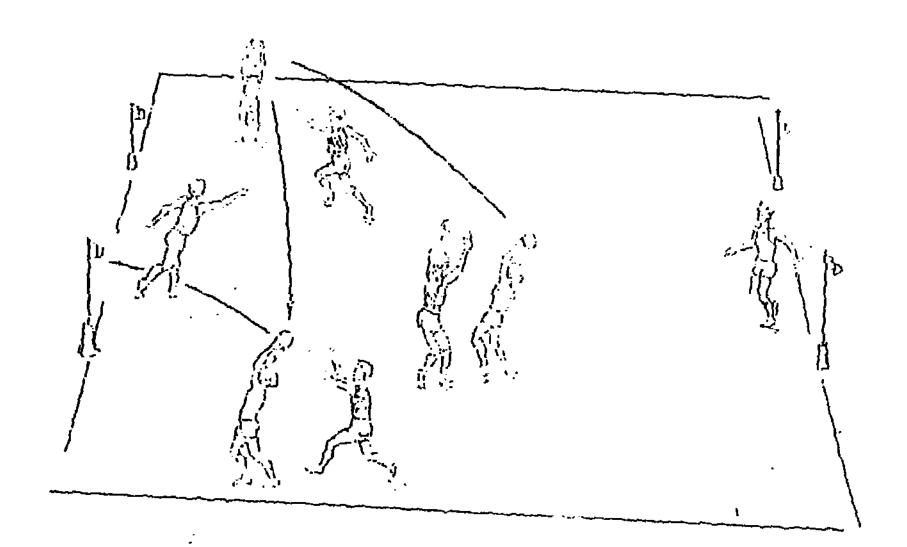
الإخراج والتنفيذ





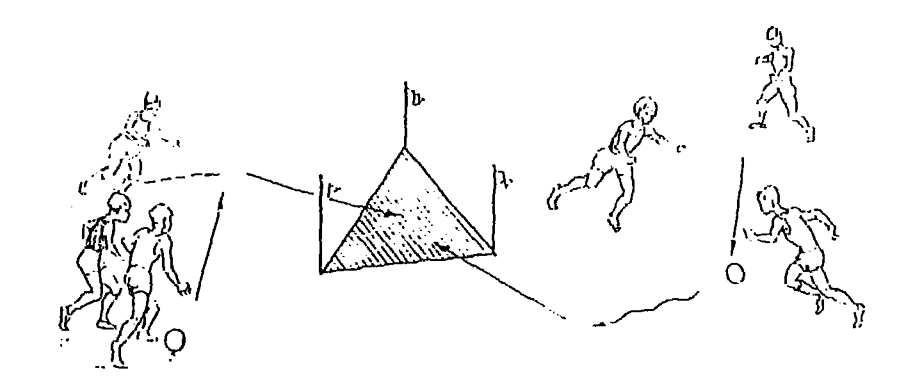
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الكـــرة المراوغـــة رقم اللعبة : ٤٢
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ سرعة انتقالية ـ رشاقة خاصة ـ تحمل قوة ـ المرونـة
		(جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ رمية التماس
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضد ٤
٤	الملعـــــب :	مستطيل طوله ٣٠ م × عرض ١٥ م
٥	الأدوات :	٤ أعلام ارتفاع ٢ متر / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : تبدأ الكرة من المرمي برمية التماس ب ـ نشاط اللعبة : استخدام رمية التماس القانونية لنقل الكرة بين اللاعبين ويتم قطع الكرة عن طريق اليدين فقط جـ ـ احتساب النقاط : عبور الكرة في الهواء وبين العلمين يحتسب هدف للفريق

الإخراج والتنفيذ



م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	مثلث الأهـــداف رقم اللعبة : ٤٣
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القــوة ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل السرعة ـ المرونـة (جـ) مهــارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ دقة الأداء ـ السيطرة ـ المراوغـــة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــــب :	مفتوح المساحة / مرمي مثلث الشكل في منتصف المساحة
٥	الأدوات :	عدد ٢ كرة قدم / ٣ أعلام بارتفاع ١,٥ متر
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : فريقان كل فريق ٢ ضد ١ ب ـ نشاط اللعبة : إحراد الأهداف عن طريق مراوغة اللاعب المدافع جـ ـ احتساب النقاط : عبور الكرة لأي ضلع من أضلاع المثلث علي الأرض يحتسب هدف

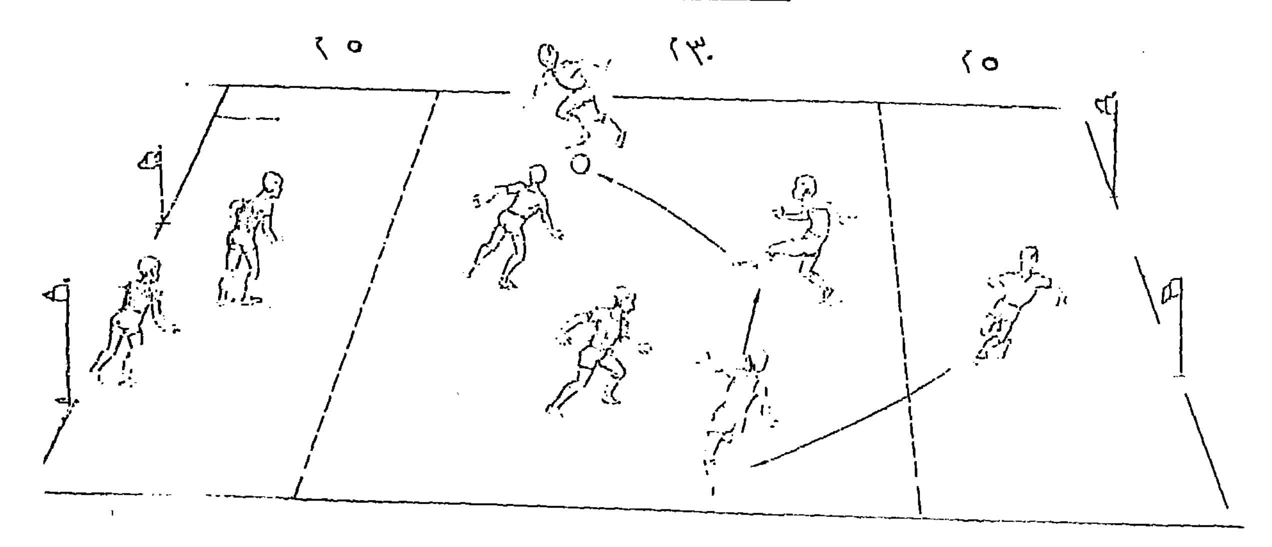
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١ ٢	إسم اللعبـــة : هدف اللعبـــة :	ثلاثي الرعــــــب رقم اللعبة : ٤٤ **(أ) تربوى :** ـ **نفسى** : تنمية السمات الإرادية ـ **اجتماعى** : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ **ثقافى** : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ **صحى** : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : ـ **تنمية القدرات البدنية الآتية :** ـ تحمل الأداء ـ دقة الأداء ـ تحمل القـوة ـ الرشاقة الخاصة ـ تحمل السرعة ـ المرونـــــة
		(جـ) مهـارى : ـ **تنمية المهارات الأساسية الآتية :** ـ الركلات ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضد ٤
٤	الملعـــــب :	مستطيل ٤٠ م طول × ٢٠م عرض مقسم لثلاث أجزاء الأول والثالث ٢٥ م والأوسط ٣٠ م
٥	الأدوات :	٤ أعلام بارتفاع ١,٥ متر ، عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ **حالة البدء** : الفريق المدافع لاعبان داخل منطقة ٥ متر ولاعبان داخل منطقة ٣٠ متر/ الفريق المستحوذ علي الكرة ولاعب في منطقة ٥ متر وثلاثة لاعبين داخل منطقة ٣٠ متر ب ـ **نشاط اللعبة** : الفريق المستحوذ علي الكرة عند فقده للكرة يعود لاعب لمنطقة ٥ متر ويبقي إثنان داخل منطقة ٣٠ متر يتم التسديد علي المرمي من داخل منطقة ٣٠ متر جـ ـ **احتساب النقاط** : يحتسب الهدف عند مروره من بين العلمين

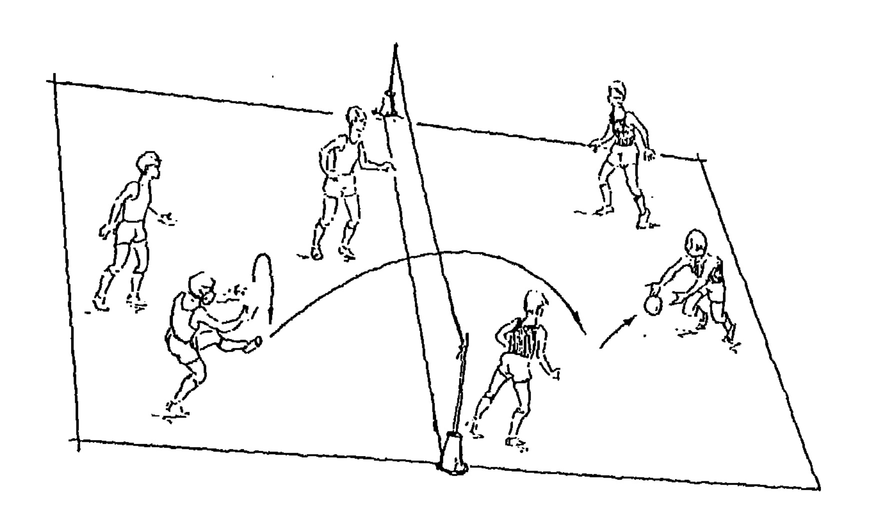
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	الركل الطائـــــر رقم اللعبة : ٤٥
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل القوة - دقة الأداء - التوافـــق - الرشاقة الخاصة
		(جـ) مهـارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعـــــب :	مستطيل طول ٣٠ م × عرض ١٥ م مقسم لنصفين
٥	الأدوات :	قائمين بارتفاع ١,٥ متر / حبل بطول ١٥ متر
٦	قانون اللعبـــة :	أ - حالة البدء : يوزع ثلاث لاعبين علي كل نصف ملعب ب - نشاط اللعبة : يتم مسك الكرة باليدين ورميها في الهواء لركلها بإحدي القدمين قبل سقوطها علي الأرض في مكان خالي وعلي مستقبلها مسكها فور ارتدادها من الأرض جـ - احتساب النقاط : في حالة سقوط الكرة داخل المستطيل وملامستها للأرض مرتين تحتسب نقطة للفريق الراكل للكرة

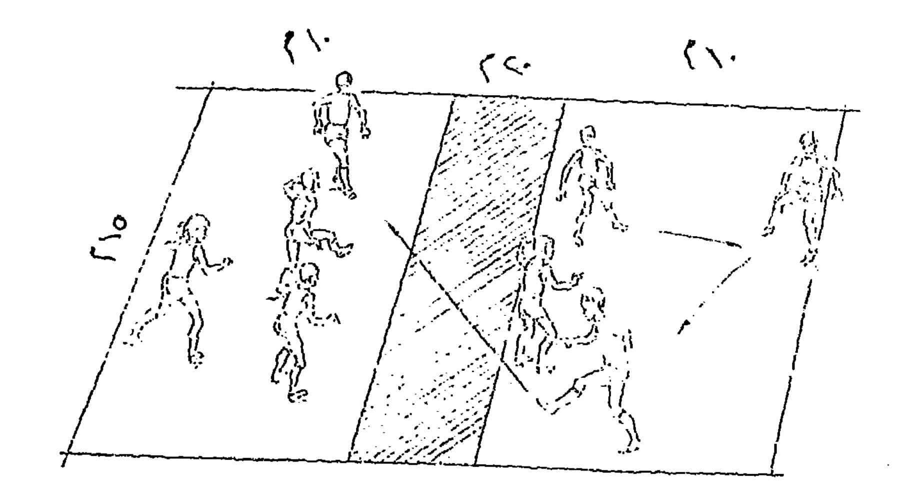
الإخراج والتنفيذ





م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبـــة :	المنطقة المحظـــــورة رقم اللعبة : ٤٦
٢	هدف اللعبـــة :	(أ) تربوى : ـ نفسى : تنمية السمات الإرادية ـ اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق ـ ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم ـ صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : ـ تنمية القدرات البدنية الآتية : ـ تحمل أداء ـ مرونـــة ـ دقة الأداء ـ رشاقة خاصة (جـ) مهـارى : ـ تنمية المهارات الأساسية الآتية : ـ الركلات ـ السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضـد ٤
٤	الملعـــــب :	مستطيل طول ٤٠ م × عرض ٢٠م ، منطقة في المنتصف بطول ٢٠ م
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبـــة :	أ ـ حالة البدء : ٤ لاعبين في كل نصف ، مع أحد الفريقين كرة ب ـ نشاط اللعبة : تمرير الكرة فيما بينهم ثم ركلها للنصف الآخر عابرة المنطقة الوسطي في الهواء داخل النصف الآخر للفريق ٤ لمسات قبل نقل الكرة جـ ـ احتساب النقاط : الفريق الذي يفشل في عبور الكرة منطقة ٢٠ م في الهواء وداخل النصف الاخر تحتسب عليه نقطة / لمس الكرة أكثر من ٤ لمسات تحتسب نقطة علي الفريق

الإخراج والتنفيذ





ملخص البحث

برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية بعض الصفات الدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم

إسم الباحث : أشرف فكري عبد العزيز راجح

ـ المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر تنمية الجانب البدنى والمهارى من أهم المشاكل التى تواجه بعض القائمين على العملية التدريبية فى كرة القدم بجمهورية مصر العربية والذى يؤدى القصور فى تنميته بصورة تتفق وطبيعة الأداء الفعلى فى كرة القدم التى عجز اللاعبين عن الاستمرار فى أداء مهامهم البدنية والفنية بالصورة المطلوبة خلال المباراة . وبعد أن وجد الباحث أن هناك قصورا فى وجود برامج لتنمية الجانب البدنى والفنى باستخدام الألعاب التمهيدية يرجع إليها العاملون فى حقل تدريب كرة القدم ، وجد الباحث أهمية وضع برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية الجانب البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم .

ـ أهداف البحث :

١ ـ تصميم برنامج تدريبى مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

٢ ـ معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئى كرة القدم .

٣ ـ معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

ـ فروض البحث :

١ ـ يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.



٢ - يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة البحث .

- عينة البحث :

بلغت عينة البحث (٣٠) لاعبا من نادى القناة الرياضى " بالإسماعيلية " تحت ١٢ سنة .

- الاستخلاصات :

إستنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفى حدود العينة أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية .

٢ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبى (الأسلوب التقليدى) لتنمية الجانب البدنى والجانب المهارى أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة .

٣ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى معظم الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

٥ - كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إرتفعت ممايدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح فى جميع المتغيرات قيد الدراسة .

٦ - كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة



للبرنامج التقليدى ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج المقـــترح .

ـ التوصيـــات :

إستنادا على فروض الدراسة والعينة المنهجية المستخدمة والأسلوب الإحصائى المستخدم وتحليلها أمكن للباحث الخروج بالتوصيات التالية :

١ ـ محاولة تصميم البرامج التدريبية التى تتضمن الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة أكثر إهتماما داخل البرنامج التدريبى لناشئى كرة القدم .

٢ ـ يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة مباشرة عدم كثرة إستخدام الأدوات المساعدة بصورة معقدة داخل اللعبة حتى يصل لتحقيق الهدف منها .

٣ ـ دراسة خصائص المرحلة السنية قبل وضع برنامج الألعاب التمهيدية وذلك يساعد فى التعرف على متطلبات هذه المرحلة .

٤ ـ يجب أن يراعى مُنفذ الألعاب التمهيدية تكرار نفس اللعبة فى الوحدة التدريبية التى تليها لزيادة مستوى فهم وإستيعاب وتنفيذ الناشئ للعبة .

٥ ـ يجب أن يراعى خفض عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية التى يتم التركيز عليها فى برنامج الألعاب التمهيدية خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسن .

٦ ـ إجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لمختلف الألعاب الجماعية .



مستخلص البحث

برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية بعض الصفات الدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم

إسم الباحث : أشرف فكري عبد العزيز راجح

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والفنية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح ونسبة التحسن فى مستوى الصفات البدنية والفنية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى ، وعينة قوامها (٣٠) لاعبا من لاعبى كرة القدم بنادى القناة الرياضى تحت ١٢ سنة .

وقد توصل الباحث إلى :

١ ـ أظهر البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٢ ـ أظهر البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٣ ـ أظهر البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .





Abstract

THE EFFECT OF USING PRELIMINARY SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL QUALITIES AND THE FUNDAMENTAL SKILLS FOR A JUNIOR SOCCER PLAYER

The purpose of this study was to design a suggested training program to develop some technical and physical characteristics, to know the effect of the suggested training program , the improvement ratio in the technical and physical characteristics of both the experimental and control group .

The researcher has used the empirical method .

The sample (n = 30) soccer players from " Canal Sporting Club" under 12 years . The researcher has showed the following results:

1 - The suggested training program to develop some physical characteristics and basic skills has a positive effect in all physical and skillful tests on behalf of the experimental group .

2 - The suggested training program to develop some physical characteristics has a positive effect on behalf of the experimental group .

3 - The suggested training program to develop some basic skills has a positive effect on behalf of the experimental group compared to the control group .



- Recommendations :

The researcher has recommended the following :

1 - Trying to design training programes which included a preliminary games to make soccer more important inside the training program of the soccer beginners .

2 - The executive of the preliminary games which directly help soccer should not uses many assistant tools in order to achieve the dezired objectives .

3 - It is important to study the age group characteristics before setting the preliminary games program to know the requirements of it .

4 - The executive of the preliminary games should take into consideration to repeat the sampe play in the following training unit to increase the understanding level and achieve a desired results .

5 - Attention should be paid to reduce the number of the basic skills and the physical abilities which have a specific concentration in the preliminary games program during this period to obtain the best improvement ration .

6 - Further studies should be conducted to different group games .



on developing some basic skill on behalf of the experimental group .

- The Method :

The researcher has used the empirical method as it is suitable to the research's nature .

- The Sample :

The sample (n = 30) players from the Canal Sporting Club in Ismailia under 12 years .

- The Results :

1 - The suggested training program results to develop some physical traits and basic skills have revealed a positive effect and improvement in all the physical and skillful tests of the experimental group .

2 - The results of the training program (the traditional method) to develop the skillful and physical aspects have a positive effect in all skillful and physical tests of the control group .

3 - The suggested training program results have showed a statistical significant differences between the experimental and the control group on behalf of the experimental group .

4 - The results showed that the improvement ratio of the experimental group were better in most skillful and physical tests in concern than that of the control group .

5 - The improvement ratio of the experimental group has increased which indicated that the suggested training program has a positive effect in all the study variables .

6 - The improvement ratio of the control group which used the traditional program were less than that of the experimental group.



Summary

THE EFFECT OF USING PRELIMINARY SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL QUALITIES AND THE FUNDAMENTAL SKILLS FOR A JUNIOR SOCCER PLAYER

- Introduction and the Problem :

Developing the physical and skillful aspects is one the most important problem which facing some of the training process officials in soccer in Egypt and which lead to a deficit in this development . The researcher has found a lack in the physical and technical developing programes and suggested a premliminary games to be used by the workers in the soccer training field to develop the physical and skillful aspects of the beginners in soccer.

- The Research objects :

1 - Dsign a suggested training program by using a reliminary games to develop some physical traits and basic skills of the soccer beginners and to know its effect on these traits and the basic skills .

2 - To know the effect of the suggested training program on developing some physical traits of the soccer beginners .

3 - To know the effect of the suggested training program on developing some basic skills of the soccer beginners .

- The Hypotheses :

1 - There is a positive effect of the suggested training program on developing some physical traits on behalf of the experimental group .

2 - There is a positive effect of the suggested training program


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Suez Canal University
Faculty of physical Education
Physical training department
Port-Said

THE EFFECT OF USING PRELIMINARY SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL QUALITIES AND THE FUNDAMENTAL SKILIS FOR A JUNIOR SOCCER PLAYER

Prepared by
ASHRAF FIKRY ABD AL-ASIS RAGEH
Submitted in partial fulfillment of the requirements for
Master Degree in physical education
Suez Canal University

Supervisors

Dr. Mohamed Batal Abo Elkhalek
Prof. In Physical Training Department
And Vice Principle of Faculty of Physical
Education, Port-Said Suez Canal University

Dr. Hassan Elsayed Abo Abdo
Prof. Of Soccer – Games Department
Faculty Of Physical Education for Men
Alexandria University

M. Batal
Dean

Hassan

1997







